HÀNG THANH

# TỰ LUYỆN NỘI CÔNG Thiếu lâm tự

- Môn Võ thuật rèn luyện và trung hòa khí lực
- Luyện Nội công giúp con người vô bệnh, trường thọ

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP - 1992

HÀNG THANH

# TỰ LUYỆN NỘI CÔNG

## THIẾU LÂM TỰ

- Môn Võ thuật rèn luyện và trung hòa khí lực
- Luyện Nội công giúp con người vô bệnh, trường thọ

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP-1992

# *Lời nói đầu*

*Trong những năm gần đây phong trào Võ thuật nước nhà ngày càng phát triển mạnh, không riêng giới chuyên môn, võ gia, võ sinh mà số người ngưỡng mộ cũng gia tăng, do đó tài liệu về bộ môn cũng trở thành thứ nhu cầu mới mẻ.*

*Người ta đếm được trên đầu ngón tay những tác giả hoặc soạn hoặc dịch rồi cố gắng cho xuất bản những sách thuộc các môn phái, v.v... Riêng soạn giả cũng đã tham gia phát động phong trào, một mặt cố công rèn luyện công phu một mặt thâu nhận môn sinh cùng trước dịch, soạn được một số tài liệu cơ bản được học giả tán thưởng và tin tưởng. Nhưng tất cả những sách đã xuất bản trên thị trường sách báo võ thuật đến nay không ngoài lãnh vực quyền cước, cùng những phương pháp "luyện Ngạch", Nhuyễn công" mà thôi, ít thấy những cuốn sách nào biên khảo về bộ môn Nội Công, một bông hoa quý trong rừng hoa Võ thuật.*

*Thật vậy, võ gia dù gia công luyện quyền đến già mà không biết đến "Nội Công" thời coi như thiếu sót lớn rất đáng buồn, bởi Nội Công là cột trụ của ngôi nhà, là linh hồn của người, thiếu nó làm sao đạt đến trình độ thượng thừa, hoàn mỹ và trường*

thọ được.

Về tác dụng của Nội Công thật là bao la, dễ thấy hơn hết có thể mang ra biểu diễn làm vui như: đưa tay ra nhiều người không bẻ gập lại được, nằm xuống để đá lớn trên bụng cho lực sĩ cầm búa tạ đập lên đá bể mà ngực vô hại, hoặc nằm ngửa cho xe cán qua mình mà không thấy rêm mình, phình bụng ra cho người cầm đao lớn chém vào như chém miếng da trâu căng hay chém vào trái banh mà không đứt được, v.v... cùng nhiều trò vui lạ khác tùy sáng kiến từng người (các trò trên soạn giả đều làm được cả mà thời gian tập luyện chẳng bao lâu). Nhưng cái lợi chánh của Nội Công là rèn luyện khí lực trung hỏa trong cơ thể giúp Nội gia vô bệnh để sống trường thọ.

Vì thấy sự lợi ích của môn học thần diệu nên sau khi tu luyện thành công soạn giả mới bỏ công hệ thống hóa thành phương pháp cống hiến chư giả với ý hướng góp phần xây dựng lại nền võ học nước nhà.

Khác hơn nhiều vị võ sư tài ba hiện nay trên khắp thế giới thường dấu giếm những phương pháp tu luyện bí truyền để truyền riêng cho con cái và học trò ruột của mình, đôi khi chưa kịp truyền đã vội thất truyền làm nhân loại mất mát rất nhiều; còn soạn giả học đến đâu biên thành sách đến đó để gởi gấm sự hiểu biết của mình cùng tấm lòng thương mến thiết tha nghệ thuật đến từng người có ý hướng.

Với chủ trương như trên, cuốn sách này là tập



trung một hệ thống hiểu biết về môn học lừng danh Cổ Kim. Có thể có sự thiếu sót chứ tuyệt nhiên không có giấu giếm, nếu học giả nào gia công luyện tập tất thành công giống như soạn giả đã thành công, cũng giống cuốn "Thiết Sa Chưởng" do soạn giả cho ấn hành đã giúp hàng ngàn cao thủ võ gia thành công.

Dù vậy một cuốn sách nhỏ với mớ hiểu biết cỏn con cũng tỉ như một ngách nhỏ đi vào Đạo lớn của Phật gia mà thôi. Ngoài ra phương pháp luyện Nội công của Đạo gia cũng có chỗ kỳ diệu riêng biệt.

Bởi thế khi sách này lưu hành, soạn giả mong chư học giả cao minh, các vị Đại Sư thông suốt thế sự dành chút thì giờ ban cho soạn giả vài lời nghị luận để có dịp tu sửa lại, bồi bổ thêm sở kiến hầu tạo thêm công đức, giúp đỡ người sơ ngộ trên đường Nghệ thuật mênh mông.

Soạn Giả

## Chương thứ I

# NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT TRƯỚC KHI LUYỆN NỘI CÔNG

Nhiều bậc sư phụ tân thời đã bày vẽ cho môn đồ của họ những nguyên tắc luyện Nội công một cách quá đơn giản, để rồi những môn đồ yêu quí có gia công nhiều năm tháng cũng chẳng đến đâu. Cũng theo chiều hướng nhằm giản dị hóa những bài giảng về phép tu luyện Nội Công, nhiều tác giả chỉ trình bày sơ lược vài phép tập luyện đơn sơ, rồi những người tự luyện tưởng chừng như mình lãnh hội được chân truyền... mà thật ra mọi người đã hàm hồ không ai nắm được yếu quyết về cách tu luyện. Thế rồi với thời gian trôi qua đi không mấy người tu luyện Nội công mà thành đạt mỹ mãn, hoặc đã vài bậc có thành tựu cũng đã phải vất vả trăm phần. Con số quá lớn những người không thành tựu công phu lần lần đi vào đường mất tin tưởng những Bí Quyết. Họ có biết đâu rằng chính họ chưa có "duyên lành "để được gặp bậc chân sư hay phước số gặp cuốn sách quí.

Ở đây tôi xin nhắc lại một lần nữa là những người tự luyện Nội công theo sách này trước nhất phải thuộc lòng những điều trong mục này rồi mới được phép học tới bài tập kế tiếp.

## A- NHỮNG ĐIỀU CẦN PHẢI NHỚ :

*1) Trước nhất phải học thuộc "Nội Công Tâm Pháp", tức là cách Phu tọa dẫn nạp Khí tức (hơi thở).*

*2) Biết rành các huyệt đạo nằm trên đường Châu thiên thuộc hai kinh "Nhâm"Đốc" để dẫn khí Sơ bộ.*

*3) Biết 12 phép tập gồm có 210 lần tập (vận khí). Mỗi lần vận khí là 20 giây đồng hồ, cộng 3 phút nghỉ giữa các phép với 15 phút. Điều tức là hai giờ tập. Mỗi ngày tập một lần vào lúc bình minh.*

*4) Biết bào "Ngũ Hành Quyền" có 110 động tác, nhịp tập 16 giây mỗi động tác cộng là 30 phút cho toàn bài.*

*5) Khi thành thuộc thì mỗi khi ôn luyện :*

*— 12 thế, chỉ tập 9 lần mỗi thế, thời gian nghỉ giữa mỗi phép tập là 1 phút, thời gian một lần tập là 10 giây. Cộng lại gồm 30 tròn không có lẻ.*

*— Bài 110 thế, thu lại còn 3 giây mỗi động tác thành toàn bài thao luyện vừa mất 5 phút 5 giây đồng hồ.*

*6) Khi tập xong nghỉ 10 phút cho ráo mồ hôi rồi tắm bằng nước lạnh.*

*7) Điều sau cùng là học giả nên giảm các chất kích thích trong thời gian luyện tập, cùng tránh gần "nữ sắc" mới thành công.*



Làm thế nào để biết mình đã thuộc bài ? Khi nào học viên có thể thò tay chỉ đúng bất kỳ một cơ quan nào trong người của mình hoặc người đứng trước mặt mình lúc trí tưởng đến trong óc. Có như thế thì mới lãnh hội được những điều sắp học tới. Muốn được như thế thì phải năng vẽ hình về "Cơ Thể học". Đường đi của cách "Kinh Mạch", sau hết là theo đúng nguyên tắc về Sinh lý thiên nhiên rồi mới bắt đầu luyện tập.

Người nào không làm được những điều trình bày sau đây thì dù có luyện tập cuồng nhiệt đến đâu cũng đạt kết quả.

## B- KHÁI LƯỢC VỀ CƠ THỂ NGƯỜI TA :

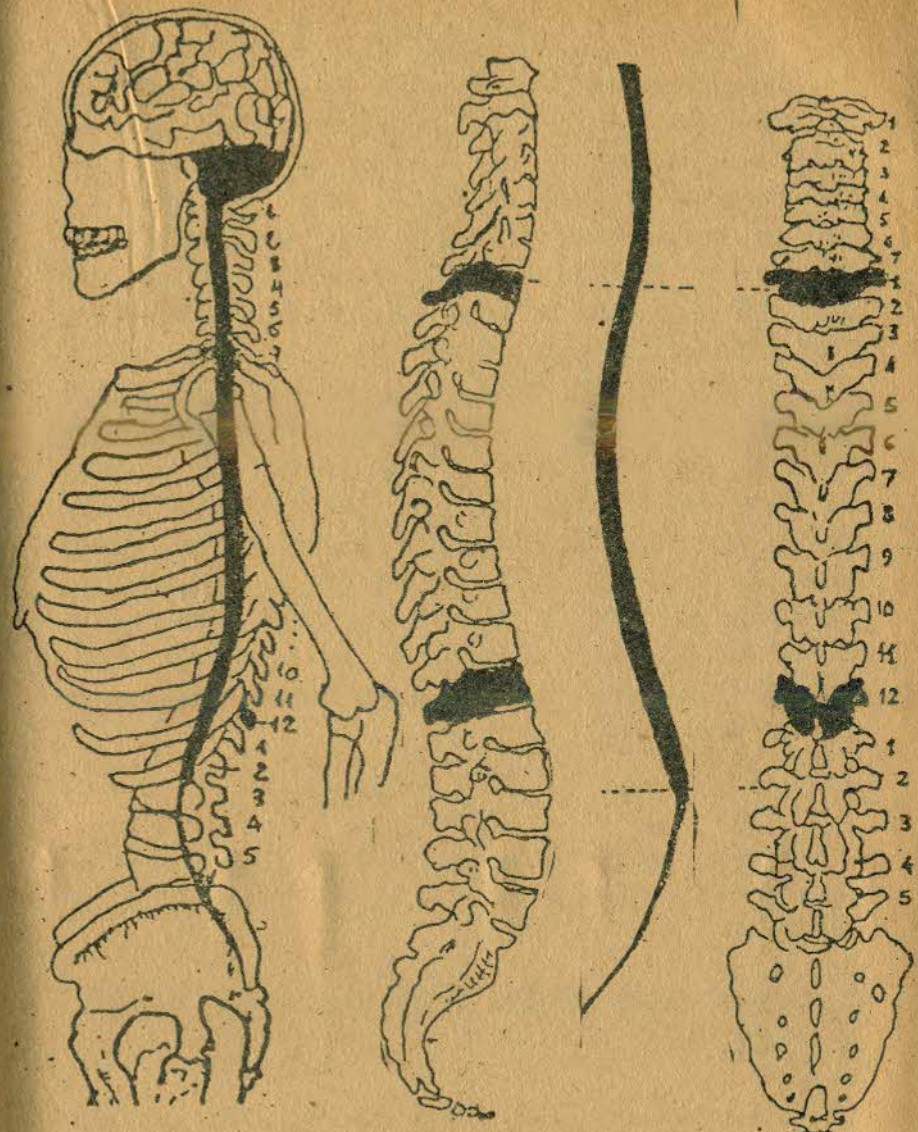
Ai cũng biết thân thể người ta gồm ba phần: Đầu, Mình và Tay Chân, trong đầu có não là trung tâm quan trọng nhất điều khiển mọi cơ quan trên toàn thân. Não nằm trên và nối liền bởi một sợi Tủy sống nằm trong cột xương sống từ sau ót, chỗ đốt xương cổ thứ nhất (ngửa đầu ra sau lấy ngón tay cái sờ ngay chỗ hõm sâu nhất là chính thị) chạy dài xuống tới xương cùng (không tính bốn đốt xương cùng rời ra). Xương sống có 34 đốt, tính từ trên xuống, gồm bảy đốt xương cổ (cúi đầu xuống trước dùng ngón trỏ và giữa mò sau chân cổ ngang bắp thịt nối liền cổ và vai thấy khớp hở nhiều (dài) thì đó là khoảng giữa hai khớp xương cổ thứ bảy và đốt xương sống thứ nhất), đốt xương sống thứ 12 tức đốt xương sống cuối cùng là gốc của chiếc sườn non cuối cùng, và đốt xương hông thứ năm tức xương hông cuối

cùng nằm ngay chỗ hõm xuống ngang thắt lưng, nếu đặt "chưởng căn" tại chỗ hõm này rồi úp bàn tay lên ngay rãnh xương sống thì đầu ngón trỏ chỉ đúng đốt xương hông thứ nhất. Mỗi đốt xương sống đều có những quan yếu riêng biệt liên hệ với ngũ tạng trong người (sẽ nói rõ trong mục B).

(Hình 1 và 2)

Nhận diện từ phía trước, từ trên xuống phần lộ ra ngoài như mắt, mũi, miệng, cằm, chỗ hõm ngực, rún, hạ bộ (gồm toàn bộ dù Âm và Dương của nam nữ) chót hết là hậu môn. Khi thân hình đứng ngay thẳng thì cằm sẽ ngang với đốt xương cổ thứ tư, cuống trái tim nằm ngay hõm ngực phần đít (phần nhọn) nằm về bên trái cột xương sống ngang với xương sườn thứ ba nếu từ dưới đếm lên, đuôi và cuống tim nằm theo đường thẳng 45 độ so với cột xương sống thẳng đứng. Cuống tim có hai mạch máu lớn Đông mạch và Tĩnh mạch, hai mạch nhánh này chia thành hai nhánh cộng chung là 4 nhánh ăn liền sang hai cuống phổi nằm hai bên trái-phải của trái tim, ngoài ra 2 đôi mạch máu phân hai cột xương cổ chạy lên não và hai mạch chính chạy xuống hạ bàn, hai mạch song song nhau bên phải là, Tĩnh mạch bên trái là Động mạch, hai mạch phân làm đôi thành 2 đôi tại đốt xương hông cuối cùng để tỏa xuống hai chân trái phải. Trái tim đề trên một màng mỏng gọi là cách mô (chấn thủy ?). Dưới màn cách mô bên phải là lá Gan lớn nằm thòng xuống tới đầu xương sườn cụt hay sườn non, nếu thóp bụng lại thấy chỗ hõm vô dùng mũi bàn tay bóp xéo lên là đụng





H . 1 . 2

lá gan rồi. Ngang lá gan về bên trái có một lá Tỳ (hay lá lách lá mía cũng là nó vì nó nhỏ nên thò tay sâu hơn trong be sườn xéo lên mới đụng được, đôi cuống của Gan và Tỳ ăn với hai mạch chạy từ tim xuống. Ngang đốt xương hông thứ nhất hai bên cột xương có hai trái Thận, đôi cuống thận cũng ăn vào hai mạch chính từ cuống tim xuống, thận nằm sát sau nên phải ển lưng tới trước lấy ngón tay cái nắm chỗ hỏm dưới be sườn non sau hông mới chạm được thận. Phía trước Thận bên trái ngang với lá gan một túi lớn cân bằng với lá gan bên phải. Phình bụng ra chỗ cao đầu tiên từ trên xuống phía bên trái dưới đuôi trái tim là cuống bao tử, chỗ no tròn lên đích thị là phần trên của bao tử rồi. Dưới dạ dày là một xâu ruột già đỡ lấy bao tử và bao quanh đùm ruột non, dưới rún một tấc Tây là bọng đái, và cuối cùng bộ phận lộ ra đã nói ở trên. Trên đây là vị trí các bộ phận phía trước con người mà người học võ thuật phải biết để quyết thắng đối phương hay tự phòng ngự.

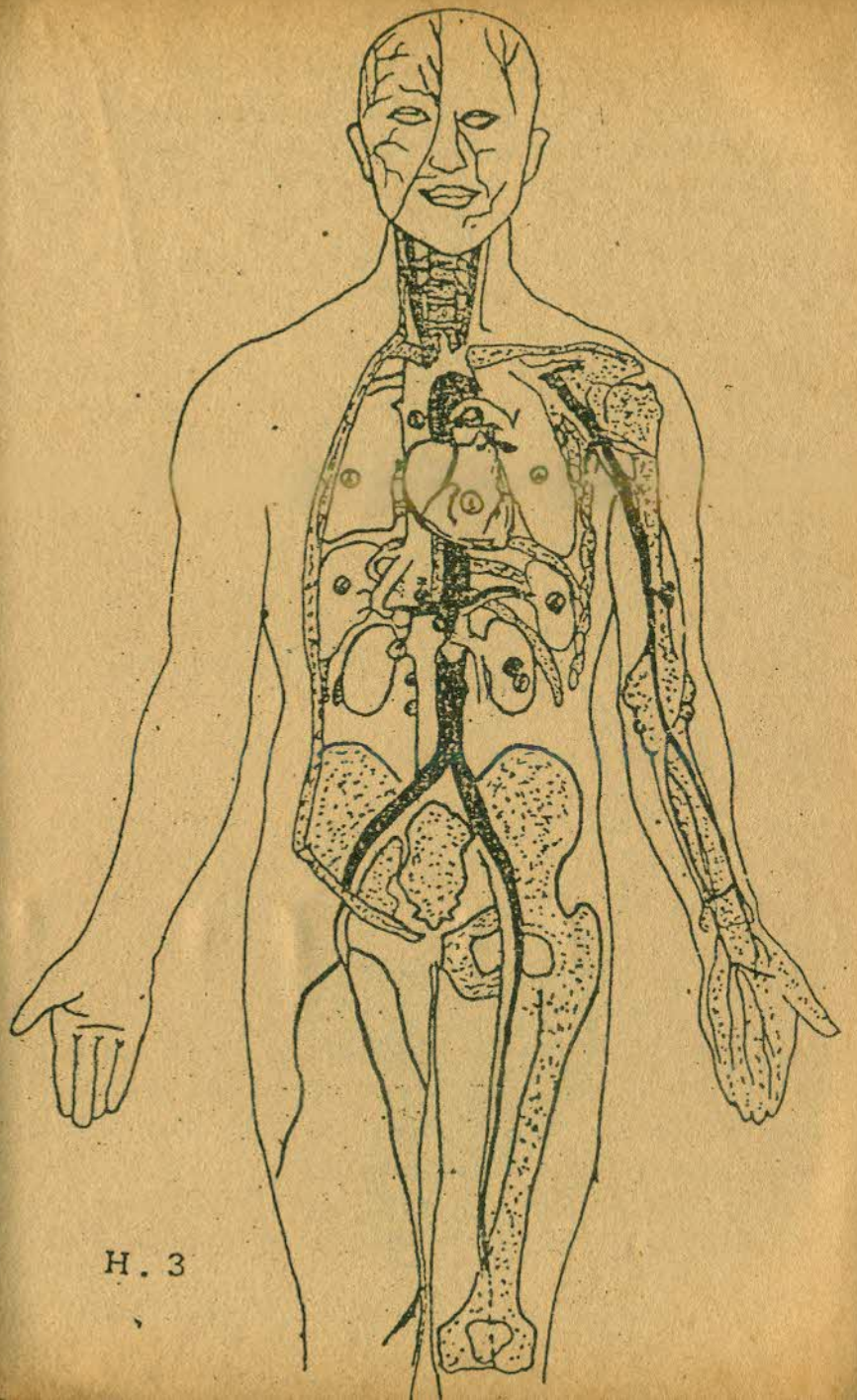
(Xem Hình 3 và Hình 4)

Ngoài ra các bộ phận lộ ra bên ngoài như tay chân thì vị trí ra sao ai cũng rõ nên soạn giả không nói tới.

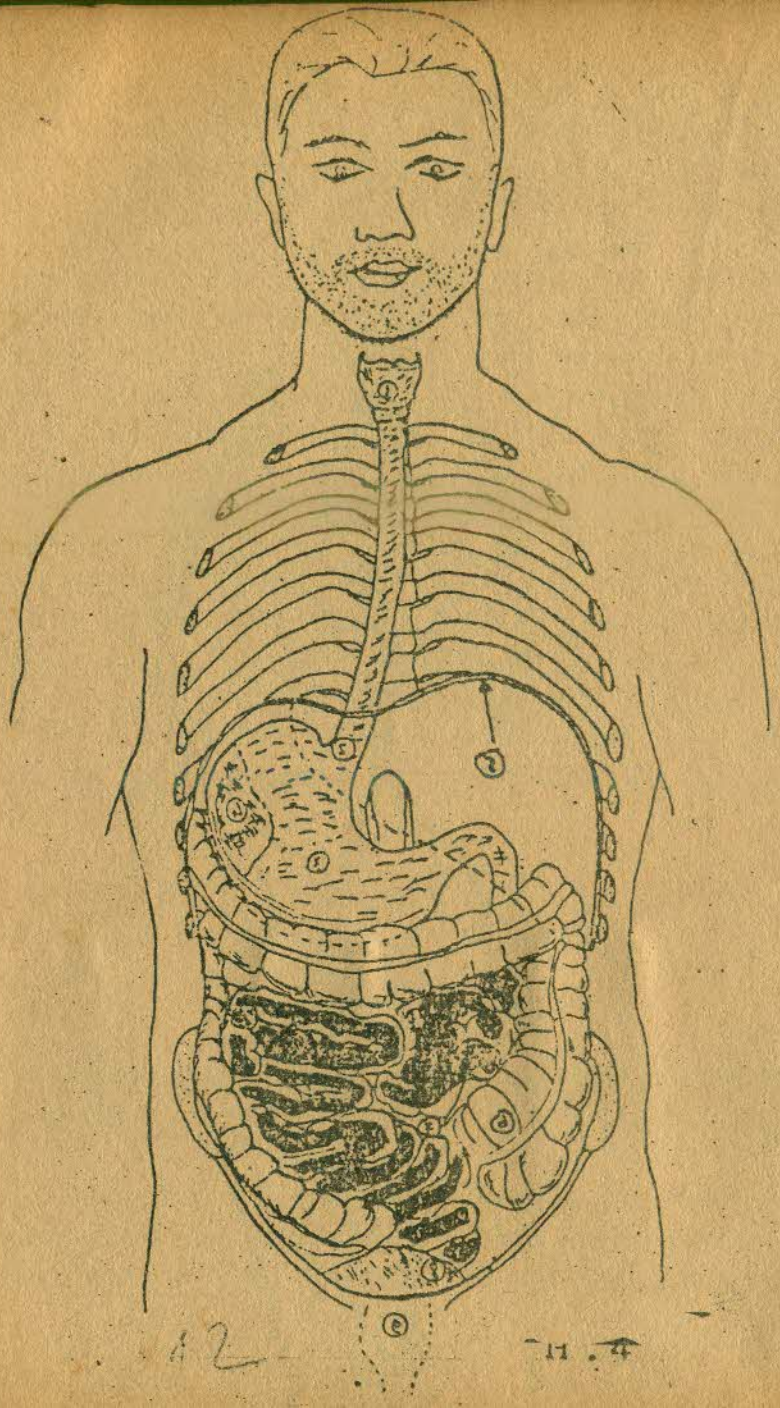
## C- VÒNG CHÂU THIÊN TRÊN HAI KINH "NHÂM" "ĐỐC" :

Học Nội Công lấy "Phu tọa điều tức" làm căn bản, kế đến mới học cách vận hành khí lực phát ra mọi phần trong cơ thể, thứ đến học cách phát lực





H. 3



đối địch người ngoài. Ấy là BA giai đoạn tuần tự nhi tiến không có cách nào khác hơn được, mà có ai làm khác tất là không đúng phương pháp chánh tông của Thiếu Lâm.

Nhưng cho đến nay nhiều sách vở, tài liệu của nhiều môn phái bên Hồng Kông, Đài Loan, v.v... đều viết về Nội công một cách mơ hồ làm học viên tự luyện không có cách nào thành tựu được dù chịu khó bỏ công tu luyện. Tệ tác giả không rõ các cao sư tác giả hải ngoại có ý dấu giếm hay vô tình không nêu rõ một phương pháp luyện tập cho hậu học có đường lối nương theo. Còn như các danh sư ở ta thì có biệt lệ là Tâm truyền hoặc giả Bí truyền cho vài đồ đệ thân tín nhất theo phương pháp riêng biệt không có sách vở nên chi cho đến nay vấn đề cũng chưa được khai sáng mà chỉ nghe nói suông mà thôi.

Vậy từ nay môn sinh hậu học không phải tìm kiếm đâu xa, mà ở đây tác giả đã trình bày đầy đủ cách thức rèn luyện thành công và khi thành công rồi thì cũng làm thầy giảng dạy để người khác làm được như chính mình. Làm công việc này môn sinh, đệ tử, độc giả, học viên cám ơn thì tác giả cũng có chút vui còn các bậc Võ sư cổ lậu sợ người khác (hậu sinh) biết phương pháp sẽ luyện hơn mình mà trách cứ thì tôi cũng xin đành làm ngơ (Có điều xin cùng thưa với các vị là các tinh thần ích kỷ cổ xưa ấy các nước văn minh người ta đã vứt bỏ cả trăm năm rồi nên chi dân tộc người ta tiến bộ, mức sống người ta cao, đời người ta vui tươi hạnh phúc, còn như quí vị thì mãi co ro dấu diếm cái hiểu biết nhỏ

nhen của mình nên suốt đời vẫn khổ. Trẹ già măng mọc là lẽ đương nhiên, hậu sinh hay hơn tiền bối là điều đáng mừng và cũng không ngoài luật tiến hóa của thiên nhiên, xin quí vị bình tâm suy nghĩ).

Ba giai đoạn tuần tự nhi tiến trong việc tu rèn Nội công Thiếu lâm tự thì việc "điều tức" là khởi đầu, việc này tác giả diễn tả tỉ mỷ trong chương thứ hai (II). Khi đã thực hành được phép thở đúng sách thì học cách đưa hơi thở (khí) đến các bộ phận trong người sẽ học ở chương ba (III) v.v... Ở đây nên hiểu rõ Vòng Châu Thiên là đường sẽ dẫn khí lực đi qua trong phép "điều tức" mà từ sơ khởi (sơ học) đến lúc đại thành cũng cần dùng đến. Nếu không phải võ gia người phàm luyện nội phần này cũng thành trường sinh vô bệnh, hạnh phúc vô biên rồi vậy. Nhưng có điều muốn luyện thành thì phải hiểu rõ mới luyện được, độc giả nên ghi nhớ.

*VÒNG CHÂU THIÊN :*

Nếu định nghĩa "Vòng Châu Thiên" thì có khi dùng chữ nghĩa làm lệch trí của độc giả, thế nên hiểu và hình dung "Vòng Châu Thiên" là một vòng hình bầu dục trên đó có một khởi điểm hữu hình tiếp nhận khí trời mà cũng là chung điểm hoàn trả khí đã xài rồi cho thiên nhiên. Trên đường vòng hình bầu dục có nhiều "trạm" (huyệt) để khí nghỉ ngơi tiêu tán, chỗ lớn chỗ nhỏ không đều, nhiệm vụ và công ích của mỗi "trạm" cũng khác nhau, nhưng chung qui đơn giản là nơi kiểm nhận khí có đi qua vậy thôi.

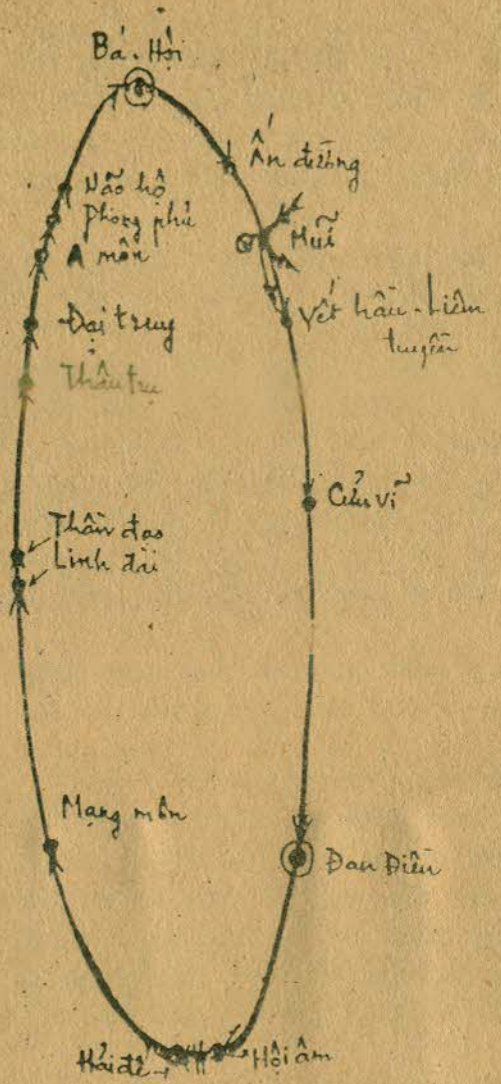


Căn cứ theo Y học Đông phương 5.000 năm (Nội Công là môn học có tính cách Y học hơn là võ thuật, nhưng về sau các võ gia phối hợp được với Võ thuật thành ra hiệu dụng của võ thuật mới thành môn học lợi ích Tâm Sinh Lý siêu đẳng, giúp Phàm nhân trường sinh hạnh phúc, bậc chân tu đạo thành).

Nhìn trên hình bầu dục chỗ có vòng tròn nhỏ đánh dấu mở tức là MŨI (nơi khí trời chui vào và thoát ra) rồi đi xuống dần theo từng chặn một là Yết hầu, Cửu vĩ, Đan điền, chót hết là Hội âm và kế đó là Trương cường, đi dần lên là Mạng môn, khúc giữa so với bên phải thì thấp hơn gặp "trạm" Linh đài, kế trên Thần đạo, lên thêm ngang Yết hầu là Đại truy, ngang mũi là Á môn lên thêm là Phong cường là Bá hội, rồi lần về nửa vòng trước là Ấn đường xuống thêm là tới Mũi (xem Hình 5).

Cứ khởi sự mắt học viên môn sinh dò theo mũi tên từ chữ MŨI xuống dần tới tận Trương Cường rồi lộn lên tới Bá Hội lại vòng xuống MŨI. Nhớ rõ từng nơi từng "trạm" và tên "trạm" (huyệt) tên vòng Châu thiên. Mắt dò đi thật chậm trong khi chiếu mắt trên đường vòng thì không thấy chi khác ngoài đường chỉ nhỏ xíu, hễ mắt dò tới trạm nào thì mắt chỉ thấy trạm đó với cái tên của nó mà thôi, dần dần mà dò cho đủ vòng thì ngưng lại một hai giây đồng hồ để nháy mắt rồi lại tiếp tục dò xuống, v.v...

Nếu học viên không thể chuyên chú được thì dùng cây viết hay cành cây, que diêm, v.v... vạch theo vòng Châu thiên cũng từ từ...




H.5. VÒNG CHÂU THIÊN

Khi nào đạt thành kết quả không cần có vòng Châu thiên trước mắt mà tưởng tượng vẫn thấy được dù tư tưởng dẫn mắt đi từ từ trên vòng Châu thiên được thì bắt đầu dò vòng Châu thiên trên thân thể của chính mình (học viên). Khi nào xác nhận đúng mọi chi tiết trên vòng Châu thiên trên thân thể thì có thể bắt đầu tập "Điều tức" được rồi vậy.

Trước khi dẫn ý lấy mắt dò lên đường Châu thiên thân thể, phải biết rành về hai Kinh NHÂM KINH và ĐỐC KINH tức là hai nửa vòng Châu thiên trên thân thể.

*NHÂM KINH :*

Ở đây chúng ta không cần hiểu nhiều quá về cách cấu tạo "Kinh Lạc" trong thân thể con người mà chỉ cần học hiểu về hai Kinh "Nhâm" "Đốc" là đủ để áp dụng Công thức luyện nội công. Nhưng tưởng cũng cần biết sơ "Kinh", "Mạch", "Lạc" là những gì để dễ bề nhận định cũng như thu thập những bài học trong tương lai về Cơ thể thuộc môn học Nội Công.

KINH là những đường dây nối liền những điểm cảm ứng (huyệt) này đến những điểm cảm ứng (huyệt) khác trong Châu thân theo một đường dọc.

LẠC là những đường nối ngang từ KINH này sang KINH khác, lẽ tất nhiên Lạc là những đường Kinh nhỏ nếu so với sông ngòi thì Kinh là sông mà Lạc là rạch, suối. Có điều là KINH thì chạy theo hàng dọc còn LẠC thì chạy theo hàng ngang để nối

liền các KINH với nhau.

MẠCH là những ống dẫn HUYẾT từ TIM chạy ra khắp Châu thân và ngược lại MẠCH có hai loại ĐỘNG và TĨNH, nói nôm na là GÂN MÁU. Đặc biệt là khoa COI MẠCH của Đông Phương. chỉ lấy 3 ngón tay để nhẹ lên cổ tay bệnh nhân là biết được "Thịnh, Suy" của cơ thể dùng các bệnh trạng Tâm Sinh lý, kể cũng thật là tài tình vậy. Mà thật vậy, khoa xem mạch trị liệu Đông phương của Ông Bà xưa thật là vi diệu. Người thầy thuốc đúng nghĩa gọi là Lương Y thì mới thể hiện được khoa học kỳ diệu này.

HUYỆT là chỗ cảm, có cảm ứng hiện lên da trên thân thể, mỗi chỗ đều có liên quan với một hay nhiều cơ quan trong người như LỤC PHỦ, NGŨ TẠNG. Những chỗ "cảm ứng", đó được đường dây nối liền với nhau trên đường dọc thì dây đó gọi là "Kinh", mà nối ngang gọi là "Lạc". Điểm "cảm ứng" (biết đau, tê, v.v...) gọi là "huyệt". Huyệt không nhất thiết nằm gần trên da, có khi ẩn sâu dưới da trong gân thịt, muốn chạm đến để gây phản ứng phải hội đủ điều kiện về vận tốc và sức nặng (mạch) trên diện tích, để đủ sức làm rung động. Do đó học HUYỆT thì dễ mà học ĐIỂM HUYỆT không dễ.

(XEM CUỐN ĐIỂM HUYỆT VÀ GIẢI HUYỆT CÙNG TÁC GIẢ). Ngoài ra các Huyệt còn *(tùy theo huyệt)* là chỗ "Thần Khí giao nhau" để điều hòa cơ thể làm trí tuệ Thông linh, Đạo .Tâm khai mở như Huyệt Bá Hội trên đỉnh đầu. Trong cơ thể có 14 KINH biểu diễn và điều hòa mọi biến động về "Thịnh, Suy" của con người. Sau đây ta chỉ học hai Kinh có



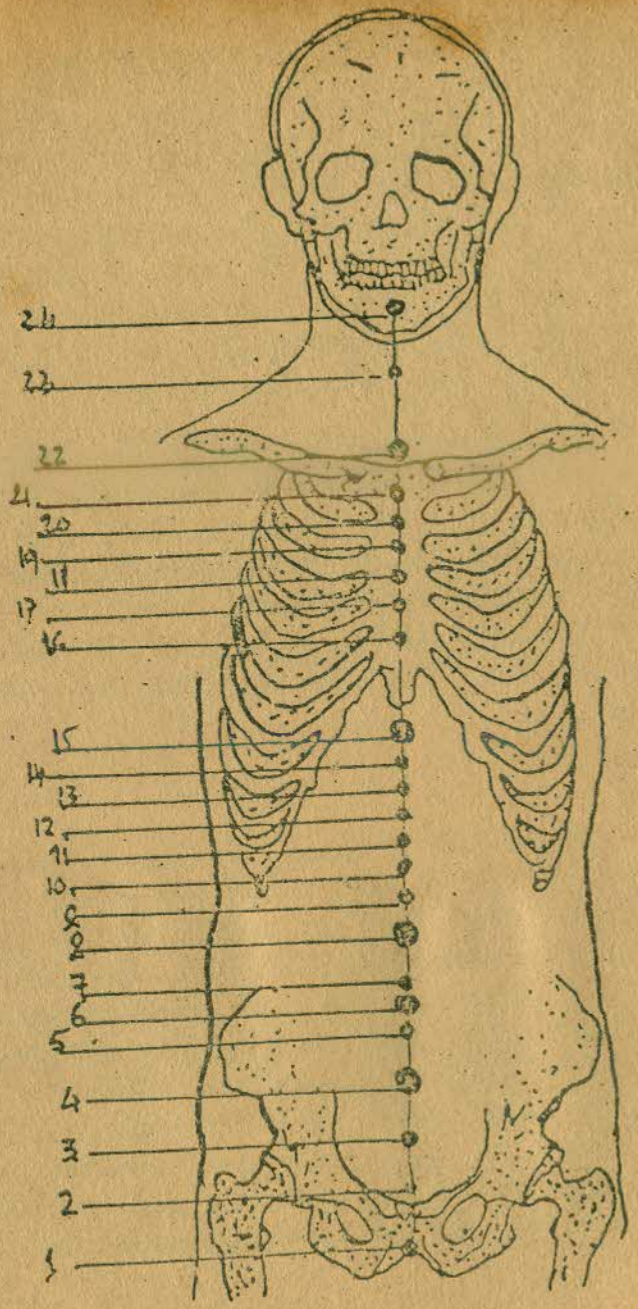
liên hệ mật thiết hơn hết trong việc rèn luyện Nội Công mà thôi.

Nhâm KINH là đường Kinh nối liền từ chỗ hõm dưới giữa Cằm giữa lằn chỉ từ Dịch hoàn (bìu dái, nếu phái nữ thì chót Âm vật) đến Hậu môn (Lỗ đít). Khoa "Huyệt học" kể huyệt từ dưới lên chạy dài theo đường chỉ phân chia bán phần cơ thể trước bụng (theo lằn lông bụng ngực chỉ dịch hoàn, âm vật) lên đến dưới Cằm gồm 24 Huyệt :

1) Hội âm 2) Khúc cốt 3) Trung Cực 4) Đan điền (hay Quang Nguyên) 5) Thạch môn 6) Khí hải 7) Âm giao 8) Thần khuyết 9) Thủy phân 10) Hạ uyển 11) Kiên lý 12) Trung uyển 13) Thượng uyển 14) Cự khuyết 15) Cửu vĩ 16) Trung đình 17) Chiên trung 18) Ngọc đường 19) Tử cung 20) Hoa cái 21) Triền cơ 22) Thiên độc 23) Liêm tuyền 24) Thừa tương.

(Xin xem Hình 6)

ĐỐC KINH là đường kinh chạy từ đỉnh xương cùn (huyệt Hải để hay .Trương cường) lên đến đỉnh đầu trổ ra trước mặt vượt qua huyệt Toàn trúc hay Mi tâm *(huyệt này thuộc Túc Thái dương Bàng quang kinh chứ không phải thuộc Đốc Kinh nhưng nó nằm chính giữa đường ranh của chân mày nếu dùng ngón tay luyện "Thiết sa chưởng" hay "Nhất chỉ thiền" hoặc đầu ngón tay co lại thành ngón tay quỉ mà điểm nhằm thì chỗ bị điểm nổi lên một cục tròn bằng ngón tay cái màu xanh tím như cục bứu huyết, nạn nhân xây xẩm mặt mày ngã ra bất tỉnh, trường*




H.6. NHÂM KINH

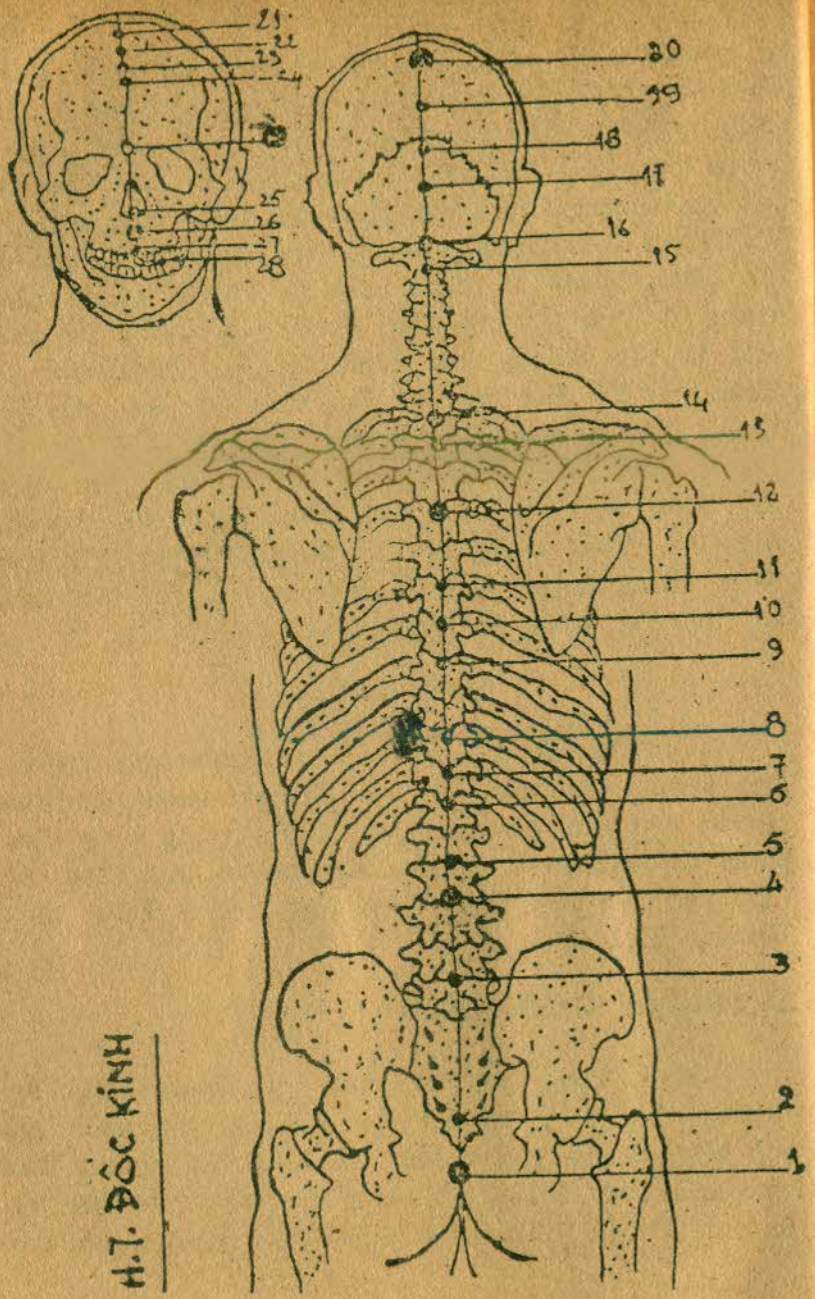
*hợp chậm trễ trong việc chữa chạy tất tánh mạng khó bảo toàn. Đây là một trọng huyệt chớ không phải tầm thường. Xin xem cuốn "Điểm Và Giải Huyệt" cùng tác giả sẽ rõ hơn)* đến trước rãnh dưới đầu mũi tới nướu răng hàm trên ngay lằn chỉ. Tổng cộng là 28 Huyệt : 1) Trương cường (hay Hải để) 2) Yêu du 3) Dương quan 4) Mạng môn 5) Huyền xu 6) Tích trung 7) Trung xu 8) Cân súc 9) Chí dương (có sách viết là Chí đường) 10) Linh đài 11) Thần đạo 12) Thân trụ 13) Đào tạo 14) Đại truy (có sách viết Đại Chùy) 15) Á môn 16) Phong phủ 17) Não hộ 18) Cường gian 19) Hậu đảnh 20) Bá hội 21) Tiền đảnh 22) Tính hội (có sách viết Đỉnh hội) 23) Thượng tinh 24) Thần đình 25) Tố liêu 26) Thủy cấu (hay Nhân trung huyệt, là danh từ quen gọi của giới nghề võ) 27) Đài đoan 28) Ngân giao.

(Xem Hình 7)

Các tên và chi tiết của hai Kinh trên đây các bạn không cần nhớ hết mà chỉ ghi nhận đại khái và chỉ nên nhớ những huyệt có ghi trong vòng Châu thiên thuộc hình 5 để dẫn khí lực khi tập Điền tức. (Xin các bạn xem tiếp Cách Phu tọa và Điều tức ở Chương Thứ II).

## D- SINH LÝ THIÊN NHIÊN

Sinh, động vật hễ được tự nhiên đúng đạo thường thời đặng trường thọ, trái lại tất thảm họa xảy đến mà mạng yểu hoặc đau khổ bạc nhược. Bẩm sinh nếu tiên thiên được sung túc, hậu thiên biết bồi bổ thời không lo gì (mới sinh ra đã khỏe mạnh thời




H.7. ĐỘC KÍNH

nuôi nấng đúng cách sau không lo gì chết non), ấy là đúng đạo thường, nhưng nhỡ ra "tiên thiên bất túc" mới sinh ra đã đau yếu ọp ẹp thì hậu thiên phải bổ dưỡng kỹ càng mới có nhiều hy vọng. Trường hợp này cũng có nhiều sự rủi may không thể tiên liệu như làm toán được. Thế mới biết "Sinh, Tử" tuy hai chữ đơn giản mà chẳng đơn giản chút nào, đời đời kiếp kiếp vẫn là mối lo của con người.

Duy có bậc thầy về Nội Công thời không chê ai, người nào ông cũng có thể giúp cho đặng trường sinh hạnh phúc, cái chết đến với người luyện Nội Công như trái chín cây không có chi là sợ hãi đau buồn. Bởi vì trên nguyên tắc đời sống của bậc thầy đã gột rửa hết những điều không thích ứng với đời sống bản thân (vật chất cũng như tinh thần luôn luôn lành mạnh trong sáng, thế giới như một tấm gương trong suốt nên mọi vật đều được trông thấy, đạo Phật gọi là "bức màn vô minh" đã vén lên. Trong đời thường nhật họ (những người luyện Nội công) thích nghi với hoàn cảnh từ mọi vấn đề (ăn uống, tắm rửa, ngủ nghê, trang điểm bản thân cùng điều hòa sinh lý Nam Nữ) ! Thật là đơn giản "có thể nói như thế khi người ta được biết về công thức sống của người luyện Nội công ; rồi người ta vô cùng ngạc nhiên để thốt ra nhiều chữ trên. Nhưng đó là sự thật, chẳng những nhà Nội Công sống lâu hạnh phúc hơn tất cả chúng sinh (kể cả ông hoàng, bà chúa, phu nhân, bá tước công hầu, hào phú bạc đụn muôn xe, tỷ phú, danh nhân, v.v... và vân vân... cũng ăn đứt luôn các Tăng Ni, Tu, Cư sĩ, Khất hay không Khất sĩ có chùa hay không có chùa, Linh mục hay

cái gì lớn hơn Bà phước, v.v... mà thiếu Tu rèn Nội công, thiếu đức độ Tâm tịnh vô biên). Đạt được "Nội Công Vô thượng" thời thân đặng an bình, thần trí thảnh thơi, chưa đi đã tới, chưa nói đã biết, không tranh mà thắng, v.v... nhược bằng hạng sơ học tiểu thành thời sức mạnh viên niên ít người sánh kịp, trí hóa nhập thần, làm gì cũng đặng thành quả mỹ mãn v.v... Việc thành quả tươi tốt kể ra như thần thoại hoang đường mà là sự thật tưởng không có gì thật hơn được nữa thế mà vọn vẹn trong vài công thức mà thôi. Xưa thời bậc thầy chọn người xem tướng coi ai là người có thể trở thành những bậc "vô lậu" mới chịu tâm truyền đó tưởng cũng không phải là chuyện quá đáng. Nhưng đối với thời đại ngày nay thì càng phổ biến rộng rãi chừng nào lại càng hay càng tốt thế nên tác giả không câu nệ mà trình bày vài nguyên tắc đơn giản để chư vị độc giả hoặc học viên môn sinh nghiên cứu học luyện.

Muốn luyện Nội Công phải theo điều kiện "ẩm thực", như sau đây ít ra cũng trong thời gian tu luyện cho đến khi thành công rồi mới được giảm lần kỷ luật :

*ĂN UỐNG :* 1) *Tuyệt đối không ăn thực phẩm động vật.*

2) *Không ăn các vật hăng mạnh, cay nóng và chua chát thái quá.*

3) *Không được uống các thứ rượu dù mạnh, dù nhẹ và các thứ nước ngọt, đường hoặc đường hóa học.*



4) Ăn cũng như uống phải có chừng mực (2 hoặc 3 bữa một ngày), đúng giờ và không ăn uống no nê quá độ mà cũng không nên nhịn đói.

*NGỦ :* Giấc ngủ đúng mức là phương tiện duy nhất làm phục hồi và tăng tích sức mạnh của con người, sau giấc ngủ người ta thấy thoải mái và hăng say làm việc, yêu đời dù rằng trước đó sự mỏi mệt vì lao lực làm họ kiệt sức. Giấc ngủ không mơ mộng sẽ thay đổi hoàn toàn nguồn sức mạnh cũ, hay gọi là lấy lại đầy đủ chân khí. Vì trong giấc ngủ nguồn sức mạnh (chân khí) được tự do luân chuyển trong châu thân không bị bó buộc phục vụ cho các động tác của thân thể cùng các tạp niệm thông thường.

Nói một cách tổng quát là giấc ngủ có đủ yếu tố tái tạo sức lực cho mọi người sau một thời gian lao lực trong ngày để đủ tiếp tục một ngày lao lực bằng sự hăng hái nồng nhiệt. Đối với võ gia tu luyện Nội công giấc ngủ luôn luôn được chú trọng đặc biệt vì họ đã biết rõ những lợi ích của nó. Ngoài ra các võ gia còn những phương thức hỗ trợ giấc ngủ bình thường để tạo điều kiện cho nội lực chân nguyên phát sinh tăng tiến trong từng giấc ngủ thiên nhiên. Người xưa ca ngợi "ăn được ngủ được là tiên" âu là chỉ cho những hành gia về Nội công vậy. Tác giả có thể quyết là trong đời chỉ có người thành công trên con đường luyện Nội công mới biết cái cần ích và thú vị của giấc ngủ cùng sự khoái lạc trong sự ăn uống đúng cách. Nếu có vị chân tu nào mới vừa chợp mắt mà mở ra đã thấy thời gian trôi qua 7

giờ đồng hồ tưởng chừng như chưa ngủ, đầu óc vẫn tinh minh, thân thể nhẹ nhàng, miệng, lưỡi, mũi thơm sạch thì vị ấy biết được giấc ngủ của người tu luyện Nội công.

Riêng tác giả hơn nửa đời người tập luyện võ công, cho đến nay vẫn chưa hề có lần "ngọa bệnh"; hơn mười năm học phép Nội công mỗi đêm chợp mắt mở ra là bình minh, vẫn tưởng mình chưa ngủ mà thật ra thì nhục thân đã thu liễm ngót 7 giờ của vũ trụ rồi. Một điều tác giả do tu tập Nội công mà được xin nói để làm vui độc giả là sau khi tu luyện Nội công hơn ba năm thì tai tác giả tự nhiên thính hơn bình thường có thể nghe và phân biệt tiếng động rất xa, mắt cũng sáng hơn cho đến nay thì mắt nhìn ra có ngời nên khi tập trung ý để nhìn ai thì người đó quay đi chỗ khác không thể nhìn thẳng vào mắt tác giả được, các đệ tử của tác giả bảo là nhìn vào mắt thầy thấy thâm tâm hồi hộp, xao xuyến nếu cố gắng thì như bị mất sức lực nên không thể nào nhìn được. Còn như tác giả tập trung ý lực vào mắt mà nhìn con chó con mèo thì chúng cũng nhìn lại rồi thoáng cái chúng cúp đuôi chạy đi như bị đuổi đánh vậy. Mũi tác giả biết được mùi rất xa dù mùi (bất kỳ mùi gì) rất nhẹ. Tác giả nhớ gần đây có lần lên non thăm thầy (ân sư của tác giả), ban đêm tác giả đang cùng thầy "nhập định" thì chợt nghe xa xa có tiếng động rồi mùi hương thoang thoảng nhẹ nhàng. Cầm lòng không đậu tác giả hỏi ân sư thì mới cho biết đó là con sóc bạch đang phá cây Quỳnh Hoa của người ngoài hậu động. Cũng trong lần này thầy tác giả có bảo tác giả đã "đại khai Tam giác" là



Thính giác, Thị giác và Khứu giác còn Vị giác, Xúc giác và Thần giác tức "Linh khí" thì chưa được. Tác giả nghe vậy cũng mừng nhưng có điều muốn hỏi mà không dám là tác giả cũng rất tế nhị khi nếm các món ăn. Ngày nay tuổi đã lớn tác giả lại trở về đạo gốc là "trường chay tuyệt dục" (ăn chay trường không ăn thịt cá động vật, không ăn nằm với đàn bà). Thế thời vị giác muốn khai thông thì phải làm sao ? Còn xúc giác nữa, tác giả sờ biết vật nóng, lạnh, trơn, nhám, v.v... khi đêm, Ấn quyền thủ của võ gia thiên hạ Đông Tây biết đặng địch tới lui, công tả, kích hữu, trầm, thối, thật hư, v.v... mà vẫn chưa được ?... Riên Thần giác (hay Linh khí) thì quả tình tác giả chưa đạt tới thật, cái đó tác giả còn phải gia công tu tập vài mươi năm nữa họa chăng mới khai thông được. Đó là giác quan thứ sáu mà người đời coi như việc thiêng liêng vô thường.

Tác giả vui chuyện dẫn chứng công thành của mình mà quên ý chính nhưng đoạn trên đây âu cũng là kinh nghiệm cá nhân có thể giúp ích cho độc giả phần nào trên đường tu tập sau này.

Sau đây là các "yếu quyết" để tạo sức mạnh trong giấc ngủ Nội công :

*1- Phòng ngủ phải thoáng khí, cửa sổ được mở ra trong khi ngủ trong suốt bốn mùa tám tiết và cửa sổ phải mở về hướng có gió trong sạch.*

*2- Chỉ được ngủ sau bữa cơm ba giờ đồng hồ. Những người thường cơm rượu no say thì không thể luyện tập Nội công được, giấc ngủ đến với họ rất ư*

*là mệt nhọc khổ sở. Hơi thở của họ đầy xú uế.*

*3- Phòng ngủ phải được yên tịnh không ai quấy rầy đánh thức lúc đang ngủ nửa chừng. Tiếng ồn ào chung quanh làm tâm thần người ngủ bị giao động sinh lực phân tán không tích tụ được.*

*4- Phải tắm rửa sạch sẽ mình mẩy, răng miệng, thay đổi xiêm áo sạch sẽ rộng rãi nhẹ nhàng rồi làm các động tác nới giãn toàn diện cơ thể, làm phép "khẩu xi" 100 lần để giãn các bắp thịt mặt cùng hô hấp sâu rồi mới lên giường. (xem phần phụ lục NỘI GIÃN TOÀN DIỆN).*

*5- Chiếc giường phải phẳng không lót nệm đầy làm lệch lạc gân mạch, trì trệ máu huyết. Người mới tập Nội công nên nằm trên chiếc giường đặc biệt hay đúng hơn là một bộ ván gồm một tấm ván chiều dài bằng thân người, chiều rộng cũng bằng tấm thân (hồi xưa tác giả nằm trên tấm ván gõ lên nước lạnh như đá, nghe nói tấm gỗ đó có trên trăm năm rồi) để tránh sự lăn trở khi ngủ. Nằm ngửa hai chân duỗi song song, hai bàn tay úp trên bụng dưới (rún), cách này giúp ta kiểm soát hơi thở có thật sự đưa tới bụng dưới hay chưa, hoặc hai tay để song song hai bên thân mình. Trong trường hợp trở mình thỉ trở về bên phải nghĩa là cánh tay phải bị thân bên phải đè lên, nhưng chỉ trở mình giây lát rồi nằm ngửa lại mà ngủ. Nên nhớ là nằm ngủ đầu quay về hướng Bắc chân hướng Nam.*

*6- Miệng ngậm kín. Những người ngủ miệng mở trống chảy nước ra lại có tiếng kêu ọc... ọc, phì*



*phèo.. phì phò, v.v... thì không mong gì sống lâu, khỏe mạnh và chắc chắn hơn hết là người ấy không thể nào là một người thông minh được.*

*7- Bao giờ cũng ngủ trước giờ nửa đêm để dậy trước 7 giờ sáng. Tác giả đã mấy mươi năm ngủ dậy luôn luôn không quá Năm giờ sáng, sau khi làm vệ sinh tổng quát, "Điều tức" và luyện quyền thì trời vừa mới Bình Minh. Nhờ thức sớm mà tác giả luôn luôn thấy, nghe được những biến chuyển mới mẻ của vạn vật làm tâm hồn nhẹ nhàng phấn khởi bắt đầu thụ hưởng một ngày mới tràn đầy tin tưởng.*

*8- Trong mọi trường hợp luôn luôn để trống tâm hồn và nới lỏng thể xác bằng cách gạt bỏ mọi lục dục thất tình (hỉ, nộ, ai, lạc, ái, ố, dục) và dùng ý trí kiểm soát hơi thở sâu chậm lưu nơi Đan điền. Ấy là lực tích Đan điền thân thể trống không, trạng thái Đại thành rồi vậy.*

## *SINH LÝ NAM NỮ :*

Không có gì đáng buồn cười bằng những võ gia, võ sinh miệng cứ bô bô khoa trương rằng mình luyện Nội công thành tựu,... và khoác lác ra vẻ thầy đời lừa bịp hậu sinh, bằng hữu kém học, mà thật ra họ chưa hề biết qua một yếu quyết căn bản nào về phép tu luyện nội công chính tông, nếu có chăng họ chỉ nghe ai nói hoặc học lỏm mớ lý thuyết rồi bấm bụng đấu càng làm nhiều người tưởng thật đâm nể nang, úy kỵ.

Tác giả giúp quý vị một phương cách đơn giản

để nhận chân người có luyện Nội công thật hay giả mà không bao giờ bị đánh lừa :

— Người có Nội co ng tướng mạo khôi vĩ mà nhu hòa, mặt sáng bóng dù cho thân thể có gầy ốm đi nữa, nhất là hai mắt sáng sòng sọc đầu cố dấu đi cũng thường long lên nên khi nhìn thẳng vào ai dù không giận mà cũng có uy (oai).

— Giọng nói khí trầm có âm vang xa và ấm, thường thì giọng lớn hơn người thường, họ nói một câu dài không ngừng để thở. Nếu giọng có cố làm cho nhỏ đi thì âm thanh thật sắc nét âm cũng vang xa, khi thét lên gây chấn động làm người đứng gần khó chịu đôi khi bất tỉnh. Người có Nội công có thể diễn thuyết nhiều giờ liên tiếp không biết mệt và dù thức khuya giọng nói vẫn trầm hùng trong trẻo như thường chớ không bị rè đục như người thường.

— Bụng dưới tròn nhẵn (láng), không có người thành tựu Nội công nào mà bụng teo như con ve đực, cũng không nên lầm những người ham ăn uống quá độ bụng to, mỡ dày như bụng lợn. Người luyện Nội công bụng chỉ to ở phần bụng dưới chỗ vực Đan điền. Nếu người ấy cởi trần ta sẽ thấy phần bụng dưới thoi thóp nhẹ nhàng, đó là họ thở bằng bụng đó. Người thường thở bằng ngực.

— Ngoài ra không kể người thành tựu Nội công da dẻ hồng hào tươi tốt, phương phi tuổi càng lớn trông càng oai nghi, quắc thước. Duy cũng có một số vị chân tu vì suốt đời trì giới tuyệt thực nên cơ nhục không được nở nang, nhưng tựu trung



nhờ giữ nguyên tinh nên da dẻ vẫn láng bóng (trừ khi già thì da nhăn).

— Một điều đáng lưu ý hơn là người thành công Nội công tinh lực mạnh mẽ vô cùng nhưng họ không ham "chuyện Nam Nữ". Những người ham chuyện Nam Nữ thái quá thì không thể thành tựu Nội công mà nếu có thành chút ít rồi trong thời gian sau cũng không còn gì nữa. Tác giả nói về ánh sáng của mắt mà quên nói có những hạng Nam nhân cũng như Nữ nhân đa tình dâm dật bẩm sinh mắt cũng tự nhiên sáng long lanh mới nhìn thoáng người ta có thể lầm tưởng là họ thành tựu Nội công nhưng nhìn kỹ trong một giây thì không phải. Mắt kẻ dâm dật đa tình tròng đen có nhiều nước mắt như mắt con chó mực, nên khi có ánh nắng hay ánh đèn chiếu vào thấy lóng lánh. Thứ lóng lánh đó không có ngời mà cũng không có uy, nhất là con mắt dâm hay nháy cùng hay nhìn xéo mà không thích nhìn thẳng vào sự vật một cách thực tâm.

Sau hết là việc phải làm của người tu luyện Nội công :

— Nếu trong thời kỳ đang luyện (tuổi "nguơn đồng" nghĩa là chưa biết giao hợp thì càng hay) thì tuyệt đối không được giao hoan với phụ nữ đồng thời cũng cố gắng làm sao cho đừng để bị xuất tinh trong thời gian này. Muốn được như vậy thì phải năng luyện tập cùng ăn uống điều hòa, tinh thần hướng thượng thì không lo việc bị xuất tinh trong lúc ngủ mê.

— Khi đã thành công thì cũng nên hạn chế giao hoan. Tuổi dưới 30 thì mỗi tuần lễ chỉ nên giao hoan một lần thôi, tuổi từ 30-40 từ nửa tháng đến một tháng mới giao hoan một lần, tuổi trên 40, 50, 60, 70, 80, v.v... tưởng cũng nên tuyệt dục để bảo tồn tinh khí hầu có được sống lâu đến trăm tuổi.

— Người nào thích giao hoan quá độ thì không mong gì luyện Nội công được vì người đó bệnh rồi cần tới Bác sĩ hoặc Thầy thuốc nhờ chữa trị.

Sau hết người luyện Nội công nên ghi nhớ gìn giữ TINH, KHÍ, THẦN cho đặng đầy đủ ,thời công lực mới đặng mỗi ngày càng thêm tinh tiến. Kẻ mất TINH thì hai thứ còn lại cũng dời khỏi thân thể, vì Tinh chế thành Khí mà Khí thì hóa thành Thần.



## Chương thứ II

# BÀI TẬP NỘI CÔNG ĐẦU TIÊN

Nội công lấy "Phu tọa Điều tức"làm căn bản vì chính nhờ "Điều tức" mà khí huyết lưu thông điều hòa trong kinh mạch làm điều hòa mọi trạng thái do ngoại tại gây nên cho cơ thể. Kế đến "Điều tức" đem những luồng khí hỗn tạp do mũi thu liễm được của vũ trụ cùng Nguyên khí do ngũ cốc trong dạ dày bốc lên phổi mà tán vào khắp cùng châu thân, rồi đưa về tụ lại Đan điền. Hoặc dã điều động hợp khí đưa đến một vùng, một bộ phận nào trong thân thể để tạo nên tác động kế đến thu về Đan điền. Đây là giai đoạn chót của bài học về Nội công, vì rằng khi "phát quyền,"động chưởng,"xử chỉ" mà đều dung được khí lực để đả thương người thì đã đạt mục đích rồi vậy. Nhưng muốn đạt tới trình độ này không phải một sớm một chiều mà được hay học tắt đôi tháng, trăm ngày mà thành. Mà phải gia công tuần tự luyện cách "Phu tọa" tức là ngồi đúng cách, rồi thở hút đúng cách nghĩa là chuyển khí theo vòng Châu thân rồi đưa về Đan điền, đó gọi là "dẫn" và "tụ" khí. Sau khi thành công trên vòng Châu thân rồi thì trong thân như có "con sông" lớn chứa đầy nước, bấy giờ hãy học cách "tán khí" tức là phân tán nó ra tứ chi, ý tới đâu thì khí tới đó. Ban đầu chỉ tưởng tượng chứ chưa thấy kết quả gì nhưng sau

nhờ phối hợp với các thế tập gồm 12 thế tập Kình Lực ở bài tập Nội công thứ nhì nên khí đi tới tận mọi nơi từ đầu ngón tay đến đầu ngón chân, v.v... Đến lúc này khí có luân chuyển theo tứ chi tùy từng thế tập nhưng khí luân chuyển hãy còn chậm chạp chưa thể nhất thời đả thương người được mà phải học cách sử dụng Nội khí. Ấy là học bài Quyền chủ luyện KÌNH LỰC TINH KHÍ THẦN trong Bài luyện Nội công thứ ba. Khi nào luyện đúng và thuần thục các động tác, khí lực chuyển lưu đúng mực thì mỗi cái động tay nhấc chân của môn sinh đều có thể can hệ đến an nguy của người ngồi rồi. Tới đây học viên khá tua giữ gìn đạo đức phẩm hạnh chớ nên bạ đâu cũng động thủ thì họa hoạn không tránh khỏi, mà tác giả cũng ân hận lắm vì đã gián tiếp giúp người hung ác. Các môn sinh nên nhớ rằng mình giỏi còn có người giỏi hơn, cậy tài mình giỏi thì ắt là không sớm thì chầy cũng bị tai họa, tới lúc đó dù Sư phụ cũng không có cách gì cứu giúp được.

Sau cùng ở mức thượng thừa còn 12 phép luyện Kình Lực Tinh Khí Thần Hợp nhất. Môn sinh mà luyện được giai đoạn chốt này thì đã lên hàng Đại sư rồi, tưởng lúc đó tác giả đâu còn đủ thẩm quyền lý luận vì tác giả cũng chẳng hơn gì học viên Đại sư, may mắn hơn là tác giả được học trước nên có thời gian thấm nhuần hơn, đó gọi là đi trước một bước nên mọi sự đều có vẻ thuần thục hơn các Đại Sư hậu học một chút thôi.

Trong cuốn sách này tác giả chỉ trình bày đến Bài tập Nội công thứ ba.



Bây giờ hãy khởi sự học bài học Nội công thứ nhất.

*PHÉP "PHU TỌA" :*

Nói nôm na là "cách ngồi", một kiểu ngồi để thân mình mà phần chính là cột xương sống được thẳng đứng với mặt đất. Có hai cách ngồi hay gọi là hai kiểu ngồi, ngồi xếp bằng chân trên chân dưới, một cách ngồi của các người đàn ông nhà quê khi ngồi vào chiếu tiệc trên bộ ván hay trên mặt đất. Người ta còn gọi cách ngồi này là ngồi "Bán Già", chữ "bán già" là chữ dùng chỉ cách ngồi theo nguyên tắc vừa trình bày trên nhưng ở đây do nhà sư biểu diễn. Người nhà quê kêu tên "xếp bằng" là theo hình thế ngồi mà đặt tên, còn nhà chùa thì đọc tên theo tiếng xứ Thiên trúc tức là xứ Ấn Độ, nơi mà đức Tam Tạng một vị thần tăng đời nhà Đường bên Tàu cưỡi ngựa vượt rặng Hy Mã-Lạp-Sơn cao gần 9.000m để sang thỉnh mấy bộ kinh trân quý như "Kim cang, "Lăng nghiêm", v.v... sau nước Tàu nhờ vào Kinh điển vô thượng đó mà nảy sinh nhiều vị Độ là người Chà-và tức con cháu đức Phật Thích Ca, người đã xây dựng một chủ thuyết lớn nhất thế giới được hàng tỷ người trên thế giới ngưỡng mộ, tác giả các bộ kinh điển kể trên. Các chùa chiền tại Việt Nam cũng là Tông Chi của học thuyết do ngài truyền ra.

Kiểu ngồi thứ hai cũng là kiểu ngồi chót vì không có kiểu nào đúng kiểu hơn kiểu này, đó là kiểu ngồi "Kiết Già", chữ "kiết Già" cũng là chữ của nhà chùa du nhập từ Ấn quốc và trong giới Am

thiền, người nhà quê ta không có kiểu ngồi như "Kim tự tháp" này. Đây là kiểu ngồi hai chân đan vào nhau giống như ngồi xếp bằng nhưng ở đây đan chéo nhau như bị khóa lấy không dễ lấy chân ra, do đó nó đủ cứng chắc để giữ thân mình gồm đầu, cổ, mình thẳng tắp như cây trụ chôn. Đây là kiểu ngồi lý tưởng nhất đối với các Thiền gia, cũng là cách ngồi tốt cho người tập "Điều tức". Vì khi Điều tức thì thân phải thẳng để "ngũ tâm" hướng thẳng lên Trời để luồng khí lực dễ luân lưu trong kinh mạch. Đó là cách ngồi hỗ trợ cho phương pháp tập, nếu không ngồi như thế thời tập Điều tức khó thành công đặng, hoặc dã thì lâu lắm mới đạt được kết quả.

Tác giả đề nghị võ gia chỉ cần tập ngồi "Bán Già" thôi vì :

1- Ngồi "Bán Già" chân không bị cong nơi gối (nếu là tuổi trẻ).

2- Ngồi "Bán Già" dễ ứng phó nếu lúc "Điều tức" có việc bất cập xảy đến.

3- Đối với võ gia việc Điều tức thường không lâu như chư vị Đạo gia hoặc Thiền gia tham Thiền nên không sợ bị ngủ gục mà lệch lạc thân hình. Việc Điều tức của Võ gia nhiều là nửa giờ, ngắn thì mười lăm phút kế đến thì tập các động tác tay chân rồi.

Nhưng nếu có ai muốn ngồi "Kiết Già" thì cũng hay vì khi trình độ lên cao hàng Đại sư thì



cần nhập định nhiều nên cần ngồi "Kiết Già", nếu không ngồi "Bán già" cũng thành công. Tuyệt đối không ngồi kiểu khác hoặc dã ngồi ghế dựa, ghế đẩu, v.v... vì ngồi bật thì không thành công.

## *CÁCH NGỒI "BÁN GIÀ"*

Chân phải co lại gác lên chân trái, hai chân co đều nhau, lưng thẳng đầu thẳng, hai bàn tay đặt trước Đan điền ngay trên gót chân để ngửa bàn tay trái và đặt trên lòng bàn tay phải, mũi bàn tay trái hướng về bên phải, mũi bàn tay phải hướng về bên trái, cùi chỏ của hai tay khuỳnh ngang, mắt nhắm hi hí và nhìn vào chóp mũi để thấu suốt tới Đan điền. Cách ngồi như thế sẽ tạo cho thân thể thành một khối hình tam giác và vững chắc như một "Kim tự tháp". Đừng ngồi theo cách các vị tu YOGA là để hai bàn tay úp trên hai đầu gối vì như thế thì khí sẽ trầm xuống hai bàn tay tức phân tán mà không hội đủ trong Đan điền, đồng thời như thế thì chỉ có "Tam Tâm" hướng thẳng lên trời là không đúng. Cách ngồi của Nội gia tu luyện công phu là ngồi sao cho đặng "Ngũ TÂm" hướng thẳng lên trời (hai lòng bàn chân, hai lòng bàn tay và đỉnh đầu tức Huyệt Bách Hội phải thẳng lên trời) để thân xác tự do khinh linh hầu tư tưởng dễ điều khiển luồng Nội khí tuần lưu trong châu thân. Sự ngồi "Bán Già" hai lòng bàn chân không hướng lên trời hoàn toàn, nếu ngồi "Kiết già" thì toàn hơn.

Ban đầu học viên nên ngồi đúng kiểu như thế, nhớ hơi ển xương sống tới trước cho sống lưng thẳng

nhưng đừng ẻn quá độ thành đầu ngã ra sau, nếu có tấm kiến để trước mặt để nhìn mà chữa thì thật là hay. Học viên trong những ngày đầu, tuần lễ đầu chẳng hạn chỉ nên ngồi đúng trong vòng năm phút thôi, đoạn đang chân ra dùng tay xoa nắn các bắp thịt hai chân, tay, cổ và sau lưng, xong đứng lên đi lại trong phòng chầm chậm vài phút lại bắt đầu làm lại. Làm ba lần thì nghỉ.

Việc tập ngồi này cần chọn chỗ vắng người, nếu trong phòng riêng đóng kín cửa tránh người quấy rầy, và chỉ nên tập vào những giờ yên tịnh nhất (5 giờ sáng) khi vạn vật chuyển mình, cũng có thể tập vào nửa đêm khi trình độ Nội công đã khá thì giấc ngủ không đòi hỏi, phải ngủ trước nửa đêm.

Mỗi ngày tập một lần, trong tuần lễ đầu không cần suy nghĩ gì khác ngoài việc quan sát cho thân thể thẳng, đúng.

Tuần lễ thứ hai không quan sát thế ngồi nữa mà tâm trí như vẫn thấy thân thể đang ngồi đúng, "Ngũ Tâm" hướng thẳng lên Trời. Mắt nhắm hi hí không nhìn mà biết được mọi phần bên ngoài của cơ thể ta đang ngồi, dùng tư tưởng dò xét bao quanh thế ngồi của mình. Khi dò xong thấy không có chỗ nào nghi ngờ thì tâm trí quay về đặt trên đầu mũi. Nghĩa là tập trung ý nghĩ trên đầu mũi ngoài ra mọi sự chung quanh không có vật gì làm ta quan tâm nữa. Nếu học viên không tự tập trung được tư tưởng thì hãy đếm thầm trong bụng từ một, hai, ba, v.v... cho đến mười rồi ngược lại một cách chậm chạp. Đếm đi đếm lại cho đến khi hết giờ thì xả. Học



viên có thể dùng đồng hồ reo loại nhỏ để canh giờ tập luyện, nhớ là phải để đồng hồ xa chỗ tọa để tránh tiếng tíc-tắc làm ta dễ phân tâm.

Tron vòng một tháng tập trung tư tưởng nơi đầu mũi nếu học viên không bị phân tâm tưởng đến việc này việc khác trong 5 phút đồng hồ thì đã khá rồi. Bấy giờ số thời gian tăng lên 10 phút rồi 15 phút, v.v... cho đến nửa giờ thì thôi. Trong 15 phút mà học viên đặt tâm vào mũi không nghĩ đến việc gì, tức để đầu óc trống không thì coi như phần "Phu tọa" đã thành công rồi và tiếp theo thì học cách "Điều tức". "Nghĩa là học cách thở sâu thẳm của Nội công để làm tăng khí lực hay nói cách khác là bắt đầu luyện khí, luyện Linh đan.

Các Đạo sĩ phái Vô vi (đạo Lão, tổ sư là Lão Tử) chủ luyện "Linh đan" tức là luyện khí để được trường sinh. Ngoài phần luyện Linh đan họ còn luyện "Quyền thuật" như Bát Quái Quyền, Thái Cực Quyền. Ngoài ra họ còn luyện các môn "Pháp thuật". Cách ngồi cho ngay ngắn trên còn gọi là Điều thân.

## *PHÉP "ĐIỀU TỨC" :*

Phép tu luyện Nội công Phật gia lấy "Điều tức", vận khí làm căn bản (Tiên gia cũng đặt phép điều tức hàng trên các môn khác), bởi Nội tại được đầy đủ, sung mãn, vững chắc thời mọi sự không còn lo lắng gì. Có điều Phật gia Thiếu lâm thường giáo dục môn đồ Quyền cước sau mới dạy cách Điều thân và Điều tức. Ấy có khác với Tiên gia Lão đạo là khởi đầu dạy môn sinh Phu tọa, Điều tức rồi mới

học Quyền thuật. Dù cách này hay cách khác thì hai Đạo lớn vẫn chú trọng đến cách tích tụ nguồn Nội lực vạn năng của thiên nhiên vào trong nội thể để đạt đến mục đích cường kiện thân thể, minh mẫn tinh thần mà theo cách nói xưa là "Ngoại tà,"ngoại ma" không thể xâm nhập bản thân được. Người xưa coi môn Nội công như một kỳ công hãn hữu, một phép mầu vạn năng, bởi thế cho nên ai luyện thành đều được người đời nể trọng tôn kính như bậc thần minh. Cái đó cũng không có gì lạ và đời nay tưởng chúng ta cũng cảm thấy như thế, vì một người đắc thành Nội công thượng thừa thời đã qua bao nhiêu khổ hạnh trì tu, nào tuyệt dục, trường trai, tâm không khoáng đạt, v.v... nội bấy nhiêu đó cũng đủ để đời kính ngưỡng.

Hiểu một cách rành rẽ hơn "Điều tức" là cách điều khiển khối Tiên thiên khí hay Hỗn nguyên khí của vũ trụ, một loại khí có sức ép nén khoảng (100.000.000 tấn) trăm triệu tấn trên mỗi phân vuông vật chất trên và trong quả địa cầu. Với sức ép này mọi vật thể đều bị khí xuyên qua địa cầu. Với sức ép này mọi vật thể đều bị khí xuyên qua dễ dàng dù vật thể là thép, sắt, đá và ngay như quả địa cầu với bán kính hơn 6000 km Hỗn nguyên khí vẫn xuyên qua và không để lại một dấu vết nào. Tập Nội công là tập sử dụng sức mạnh khối khí "Hỗn nguyên" để làm lợi khí riêng biệt. Nên biết là khí Hỗn nguyên không phải là Dưỡng khí và Đạm khí mà phổi ta thu nhận theo từng nhịp thở, mà Hỗn nguyên khí lam phổi phải thở để nhận Dưỡng khí và Đạm khí. Bởi thế khi hít hơi vào thời khí Dưỡng-Đạm được



phổi thu nhận còn Hỗn nguyên được tư tưởng dẫn xuyên qua năm tầng để tích tụ nơi Đan điền, khi Đan điền tích tụ được Hỗn nguyên khí thì người ta đã đạt được sức mạnh vạn năng rồi vậy.

Nói rõ hơn luyện Nội công tức lợi dụng cái sức mạnh của Thiên nhiên là khí Hỗn nguyên 100.000.000 tấn trên 1Cm2 làm sức mạnh của ta. Nhờ tính "xuyên qua" mọi vật chất như quang tuyến X qua lớp thịt mỏng nên Nội gia tích và tán khí đi khắp nơi trong châu thân mình được như ý. Ông Uyeshiba tổ sư môn "Hiệp Khí Đạo" Nhật Bản suốt đời không có đối thủ nào quật ngã được là nhờ luyện thành "Hỗn nguyên khí công". Với cách nói tràn đầy tính đạo, Ông bảo : " *Vì tôi là Tiểu vũ trụ hòa đồng cùng Đại vũ trụ, nên ai động đến tôi tức động đến Đại vũ trụ mà vũ trụ thì không ai có thể lay chuyển nổi*". Thật ra thì Ông đã luyện thành "Hỗn nguyên khí công" chứ chẳng có chi lạ.

Khái lược như trên để các học viên và độc giả biết Nguồn gốc của sức mạnh do tu luyện Nội công mà có. Sau đây là phần bài tập thực hành :

## *ĐIỀU TỨC :*

Thông thường ai cũng hít không khí qua mũi vào phổi và thở ra, đôi khi có ngừng một vài giây đồng hồ rồi mới thở ra. Đối với nhà thể thao Âu Châu thì cố hít cho đầy phổi bằng một hơi dài và thở ra thật mạnh để trút cạn trọc khí trong đáy phổi, cách này làm phổi nở to và lồng ngực tăng trưởng, đây cũng là một cách tốt giúp cho thân thể

cường tráng.

Nội gia hít thở theo một lối riêng :

Trước nhất ngoài việc đúng cách "Phu tọa" (đã học chương trước), miệng ngậm khí, hai hàm răng khít nhau, đầu lưỡi đặt ngay chỗ bốn răng cửa tiếp giáp nhau, mũi hít vào thật đầy khí xong thở ra bằng miệng mở tròn như huýt sáo (nói là thổi khí ra thì đúng hơn), khí thở ra hết hơi thì bụng thóp lại để giúp phổi đẩy hết thán khí ra ngoài. Xong ngậm miệng lại, mũi hít đầy khí trời... thở ba lần. Hơi thở lọc sạch trên sửa soạn cho hơi thở "Điều tức" sẽ thực hiện kế tiếp.

— Khởi sự, dùng ngón tay cái của bàn tay trái đặt lên huyệt Nhân trung (dưới chóp mũi), kế, mũi hít hơi vào từ từ đồng thời ngón tay cái kéo xuống theo đường Chu thiên... đến yết hầu, huyệt Liêm tuyền... rồi đến huyệt *Cửu vĩ* thì phổi đã đầy hơi rồi, ngón tay dừng ngay tại đó một chút, thời gian ngừng lâu bằng thời gian hít vào, đoạn thở hơi ra bằng mũi cũng từ từ, ngón tay cái từ huyệt Cửu vĩ đưa lên từ từ tới Liêm tuyền và sau hết dừng lại ở Nhân trung tức là vị trí ban đầu thì hơi thở vừa cạn. Lại hít vào, ngón tay cái đưa theo xuống... rồi dừng lại nơi Cửu vĩ, nghỉ, xong đưa theo hơi thở ra khi cạn hơi thì về đến vị trí ban đầu. Hãy tưởng tượng thấy hơi thở đi từ mũi vào hễ tới đâu thì ngón tay cái theo tới đó và dừng lại tại đâu, sau cùng thì hơi thở ra theo ngón tay cái hướng dẫn... Tùy theo người mạnh yếu, hơi dài ngắn mà hạn định thời gian mỗi chu kỳ : Hít vô - Nghỉ - Thở ra. Miễn sao thời



gian mỗi khi Hít, Nghỉ, Thở ra đều bằng nhau là được. Thở thật đều đặn trong 15 phút cho thời gian đầu sau tăng dần lên...

Sau chừng một tuần lễ ngón tay cái dẫn hơi thở xuống đến huyệt *Đan điền* (nằm trên đường Chu thiên đã học) rồi cũng dẫn khí ra như trước. Cứ như thế mà tập trong một tháng thì bỏ ngón tay Cái ra. Nhưng mỗi lần hít vào vẫn thấy khí vào như dòng nước chảy theo ngón tay vô hình xuống các huyệt Liêm tuyền, Cửu vĩ, Đan điền rồi dừng lại đó kế đến đi ra...

Khi khí ra vào thấy rõ trong mỗi chu kỳ hít thở ngừng nghỉ thì coi như thành công một giai đoạn rồi đó. Được như thế và hít thở cho thật thuần thục thì ít nhất cũng mất đến ba tháng, mỗi lần tập phải 30 phút, mỗi ngày 2 lần tập.

Trong vòng ba tháng người học thành công việc dẫn khí tới Đan điền thời thật là điều tốt đẹp. Rồi trong những giờ khác trong ngày nếu thảng nhớ đến hơi thở của mình thời bất kỳ đứng, ngồi hay nằm học viên thử hít hơi chuyển khí xuống Đan điền và trầm (giữ) đó rồi lại thở ra từ từ... làm vài hơi. Nếu trong những lúc giao động thần kinh, buồn lo hồi hộp, yếu sức, mệt mỏi thì học viên thử hít vài hơi như thế tất lấy lại được trạng thái bình thường để bắt đầu công việc một cách tốt đẹp ngay. Trong môn Nhu Đạo Nhật Bổn, một người bình thường muốn biết thế nào là Đan điền phải mất ít nhất là 8 đến 10 năm tập luyện, còn những người vô tâm thời tập lâu hơn. Người tập Thái Cực Quyền hoặc Bát Quái

Quyền nhờ phép "Thôi thủ" nên thành công sớm hơn. Nếu cả hai biết được bí quyết vận khí xuống Đan điền này thời họ thành công mau chóng hơn để giữ được trọng tâm thấp hơn và do đó họ rất thăng bằng khó có người quật ngã họ được. Đối với học viên bản môn thời sau khi trầm khí Đan điền được rồi thời nếu chuyên chú trong một vài năm thì đi đứng vô cùng vững vàng, tướng đi đổi khác, không còn lóc chóc, lăn quăn, gập gà gập ghềnh, xiêu vẹo, v.v... mà lúc nào cũng thật là trầm vững, ngồi đứng khoan thai hơn, người tính chập chạp thì bước đi trầm tĩnh còn như người tánh nhanh nhẹn thời bước đi chắc chắn, trong sự gọn gàng có tàng chứa phần trì trọng. Bởi thế một võ gia hiểu rộng chỉ cần thấy một người bước đôi ba bước là hiểu được trình độ võ công của người đó, điều này tưởng cũng không phải là khó hiểu. Khi học viên luyện đồn khí xuống Đan điền thời ngày càng bụng dưới vùng quanh rún cứ to dần lên, càng ngày càng to và bóng láng như nửa trái trái dưa hấu úp vào; nếu thấy bụng mình to ra như thế thời học viên nên mừng mà không có gì đáng lo ngại (bụng tác giả cũng no tròn như trái dưa hấu lớn, lúc bình thường muốn nhỏ lại thời thóp bụng chuyển hơi lên ngực là bụng biến đi).

Nếu học tới đây rồi tập tán khí ra tứ chi mà xài thời cũng đặng nhưng chỉ mới được nửa chừng. Vậy ai muốn tiến thêm thời phải gia công học phần kế tiếp.

Khi đã tụ khí xuống Đan điền được rồi thời không cần ngón tay hướng dẫn nữa mà tưởng tượng



dẫn khí huyệt Hội Âm qua Hải để rồi chuyển lên huyệt Mạng môn nằm giữa khớp xương hông thứ hai và thứ ba (hai bên là hai quả Thận). Kế chuyển khí lên huyệt Linh đài, Thần đạo giữa xương sống (lưng) tức đốt xương lưng thứ 6-7 (L.Đ) và 5-6 (T.Đ). Rồi đưa khí lên đến Thân trụ, Đại truy, Á môn, Phong phủ. Não Hộ, rồi BÁ HỘI xuống Ấn đường, sau cùng thì đưa hơi ngoài qua mũi xuống Đan điền. Rồi từ biển lớn Đan điền mới đưa khí lên mũi mà thở ra. Giai đoạn thứ hai này khó khăn hơn giai đoạn một vì sự chuyển khí đi có phần phức tạp hơn. Khí từ Đan điền chuyển vào trong cột tủy sống (giữa tủy sống có lỗ trống ăn thông lên đến não) và đưa lên não xong chuyển về Đan điền... Học viên không nghiên cứu rõ thì khó thành tựu. Khi nào dẫn khí có kết quả thời thấy có luồng hơi nóng chạy trong cột xương sống lên đến đỉnh đầu. Khi tham luyện tới trình độ này cần người canh giữ đừng để cho ai làm giật mình có thể gây nhiều tệ hại. Trong ba năm luyện tập chuyên cần học viên có thể dẫn khí thông suốt trên hai kinh "Nhâm "Đốc", tức vòng Châu thiên để tích khí nơi Đan điền. Khi đả thông được hai kinh "Nhâm "Đốc" thời kế đó tập đến dẫn khí ra Tứ chi bằng 12 phép luyện Nội công trong chương thứ Ba.

Đến đây tưởng cũng không còn mấy điều để nói về phép Điều tức dẫn khí nữa. Sau đây tác giả tóm tắt vài điều quan thiết trong chương hầu giúp độc giả khỏi tốn công làm bảng tóm lược :

*TẬP ĐIỀU TỨC :*

*1- Trước khi tập đến "Điều tức" biết Phu tọa, nghĩa là cách ngồi xếp bằng đúng cách, "Bán già" hay "Kiết già".*

*2- Học thuộc đường đi của vòng Châu thiên trên hai kinh "Nhâm"Đốc".*

*3- Giai đoạn một là thở có ngón tay hướng dẫn, nói cách khác là thở bằng Đan điền tức là đồn hơi xuống bụng dưới.*

*4- Đưa hơi (khí) vòng quanh hai kinh "Nhâm "Đốc" (vòng châu thiên), nói cách khác là đả thông hai kinh Nhâm-Đốc.*



## Chương thứ III

# BÀI TẬP NỘI CÔNG THỨ NHÌ

Chương này trình bày 12 phép luyện Nội lực chân chánh, là phép tập căn bản để dẫn khí đã tích tụ được trong vực Đan điền ra đến các phần trong cơ thể. Nói là giai đoạn hai thật đúng với cộng năng của bài học. Nếu chưa biết cách "Phu tọa", "Điều tức" thời có tập bài này cũng hóa trò chơi khó mong thành tụ. Do vậy bài tập này chỉ được tập đến sau khi đã biết "Thố Nạp khí lực", dẫn lưu chân khí trong hai đạo Kinh lớn làa "Nhâm" và "Đốc".

Còn về công dụng của 12 phép này thí ví như người tạc tượng hễ thợ tạc cái tay khi thành thời thấy đó là tay, khi tạc thành mặt thì thấy quả là mặt, v.v... còn như 12 phép tập thời tập phép nào thì chỉ được lợi về phương diện cho một phần cơ thể được vận dụng đến chỉ trừ một hai phép có liên quan đến toàn thân. Bởi quan niệm rõ ràng như thế thời học viên mới tiến bộ được mau chóng. Nói rõ thêm khi học viên học đến động tác chủ đồn khí lực ra đầu ngón tay thời phải chủ tâm quán tưởng thấy khí tụ đến đầu ngón tay kỳ dư không thấy khí đến chỗ khác, nghĩa là trong làn da thớ thịt của mình có con mắt của mình ngầm chạy theo để thấy luồng Nội khí luân lưu theo chủ định của trí não.

Làm được như thế cộng làm đúng phương pháp thì sức mạnh tăng tiến thấy rõ trong một thời gian ngắn. Và khi tập được một năm trở lên thời coi như thử thấp, hàn nhiệt của mọi thời tiết không thể làm hại đến sức khỏe của bạn được, chưa kể đến sức mạnh tăng tiến hơn ngày chưa học có đến gấp mười hay hơn nữa.

Nên biết thêm đây là 12 phép tập vận chuyển Nội lực căn bản nên có thể nói là các TỬ BỘ, mặc dù khi tập thấy thân tâm lưu loát lạ thường, nhưng vì chỗ dù tập thành công có sức mà vẫn chưa tự ý đánh trúng đối thủ để gây thương vong nên gọi danh từ như trên. Khi tập thuần thục Bài thứ Hai này phải tập thêm Bài Thứ Ba để áp dụng sở học một cách linh hoạt hữu hiệu được. Thế nên Bài Tập Ba được gọi là HOẠT BỘ. Có nghĩa là nhờ bài hai mà có sức mạnh, nhờ bài ba mà đôn sức đánh trúng người, nếu chỉ tập bài hai thì lâm địch, Ý tới tức Lực tới nhưng Quyền chưa tới, thêm bài ba thời Ý tới, tức thời Lực tới mà Quyền cũng đã tới kịp với Ý rồi. Như vậy thì gọi là vẹn toàn.

Ngoài phần hữu ích xây dựng như trên, phương pháp này còn cho phép học viên biểu diễn những thành tích cường kiện của thân thể ví như các hình ảnh biểu diễn trong sách này đã cho học viên, thấy kết quả của môn học đã làm cho cơ thể con người vốn quá yếu đuối đã trở nên sắt thép đến nỗi xe hơi nặng nề cán qua mình mà vẫn không bị thương tổn nào. Tưởng những công phu mà soạn giả biểu diễn cho môn sinh võ lâm xem và in trong sách này



không lấy chi làm cao minh cho lắm, hiện nay trên thế giới cũng có những người làm được. Mà một điều đáng nói ra là soạn giả không mất nhiều thời gian để thành tựu giai đoạn tạo dựng sức mạnh kỳ diệu này. Suy từ cá nhân thời bất kỳ ai trong bạn đọc cũng với thời gian đều có thể làm được như soạn giả. Còn như quí vị huấn luyện viên, môn sinh mọi môn phái có trình độ cỡ Huyền Đai Đệ Tam Đẳng trở lên (công phu tập luyện từ 10 năm trở lên) nếu có soạn giả chỉ điểm thời chắc chắn kết quả mau chóng lắm. Các vị võ gia đã giỏi quyền thuật mà thêm được Nội lực chân chính này thời như cọp thêm cánh thật là điều hay lớn vậy. Soạn giả nghĩ không ai hoàn toàn, như quí vị có đến tham khảo nơi soạn giả thời giống như trong vườn hoa của quí vị đây những hoa đẹp nhưng nay thêm được một khóm hoa lạ thời thiết nghĩ cũng chỉ thêm phần tươi thắm mà thôi chẳng có chi là điều không phải. Còn việc tới lui tham khảo với soạn giả thời phi chính tự học giả nói ra thôi còn ngoài ra không ai biết đến bao giờ.

Nói dài dòng công dụng, lợi ích v.v... về phương pháp thời chẳng bao giờ nói hết được vì Công phu Nội Công giống như Kho tiền vô tận, hễ đã có rồi thời tùy ý mà xài, mua sắm... hoặc làm việc gì cũng thỏa thích.

Một điều soạn giả nói thêm để học giả rõ, riêng bài học thứ hai này nhiều sách còn gọi là DỊCH CÂN PHÁP, tức phương pháp luyện tập cho thay đổi gân, làm từ yếu thành mạnh, v.v... tượng danh từ

trên cũng không sai cho lắm, nhưng có điều không đủ tích chứa ý nghĩa thâm trọng của phương pháp mà thôi. Nhưng mà dù tên gì do người xưa chép lại lưu truyền cũng đều có chỗ khả úy, có điều phương pháp vẫn là phương pháp tuyệt diệu, vì ai có tâm chí cầu học thời đều được toại nguyện.

Tới đây mời học viên thực hành theo lời chỉ dẫn để được như ý :

*CHUẨN BỊ. :*

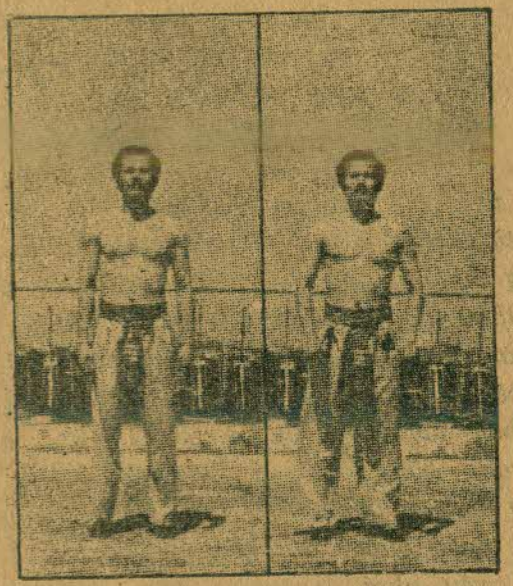
Trước khi khởi sự, học viên dùng phép "Phu tọa điều tức" trong 15 phút hay ít ra cũng 5 phút để "đuổi"hết"trọc khí" trong người đồng thời làm điều hòa máu huyết cùng thần kinh. Kế đến đứng lên hai tay buông xuôi hai bên thân mình, hai bàn chân song song và cách nhau một khoảng nhỏ hơn một vai *(đứng hai bàn chân khít nhau rồi mở hai mũi bàn chân tận lực về hai bên, xong mở hai gót chân ra cho hai bàn chân song song nhau thời đúng cách đừng cho bài tập 12 động tác này)*, mắt nhìn thẳng và ngang bằng về hướng xa thẳm chân trời, thân mình trống không thành một khối tự nhiên.

(Xem Hình 10 và 11)

## 1- PHÉP TẬP THỨ NHẤT

Khi *chuẩn bị* xong, mắt nhìn thẳng hư vô không nháy mắt, hai bàn tay từ từ cất lên cho ngang bằng mặt đất (song song với mặt đất) mũi hai bàn tay hướng về trước, hai ngón cái khít vào bốn ngón





H. 10 H. 11

kia.

*— Hai cùi chỏ co từ từ lên cho hai bàn tay cao dưới thắt lưng một chút (chừng 5 đến 10 phân Tây), trong khi nâng hai bàn tay lên khí lực chuyển xuống hai bàn tay như dùng hai bàn tay áp lên mặt ghế để đu người lên vậy.*

*— Kế đến tận khí lực vào các đầu ngón tay bằng cách cất mũi bàn tay lên trong khi "chưởng căn." (gốc bàn tay chỗ cổ tay và bàn tay giáp nhau) cố đè xuống, các ngón tay phải giữ thẳng không co cong lại, phần cánh tay không lay động. Khi cất mũi bàn tay lên tới chỗ không thể cất cao hơn được nữa thời vận toàn bộ khí lực vào trong 10 giây đồng hồ, xong từ từ buông lỏng các ngón tay rồi từ từ hạ bàn tay xuống ngang bằng với mặt đất như động tác 1 gọi là "thâu hồi khí lực về Đan điền". Làm động tác cất bàn tay lên hạ bàn tay xuống như trên được coi là một lần. Rồi tiếp đến vận khí ra 10 đầu ngón tay, cất bàn tay lên, ngừng lại, xả khí, hạ bàn tay xuống ngang bằng khí tụ ở "chưởng căn". Làm 18 lần. Xong buông lỏng toàn bộ khí lực như động tác chuẩn bị, hoặc bước đi thong thả trong 3 phút (đối với người yếu phải 10 phút) trước khi tập phép kế tiếp.*

Người ta còn gọi phép tập trên là "Hỗn Nguyên Nhất Khí Công", nghĩa là phép tập cho Tinh-Khí-Thần hợp nhất, nguyên tắc có dị đồng với "Hỗn Nguyên Chưởng Công" trong Thiết Sa Chưởng, nhưng phần thành công ở phương pháp này (H.N.N.K.C) tăng tiến vượt hơn. Một điều nên nhớ là trong lúc cất bàn tay



lên và hạ bàn tay xuống khí lực phải lưu thông liên tục không dứt trong cánh tay, bàn tay và các ngón tay, khi xả thì khí lực cũng tụ lại gốc bàn tay chớ không thu hết về Đan điền. Chỉ khi tập hết 18 lần mới thu lại toàn bộ khí lực. Nếu không làm đúng nguyên tắc thì không có kết quả. Nên biết thêm là khi cử động bàn tay cũng như buông bàn tay ra đều thấy mỏi các gân trên lưng bàn tay và các bắp thịt phía ngoài cánh tay, nếu không thấy mỏi là sai.

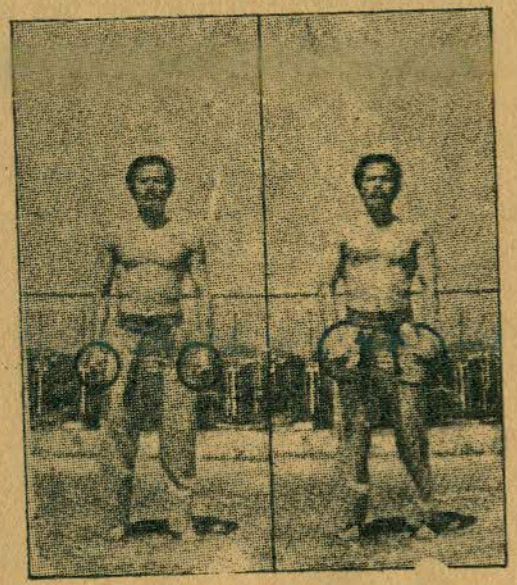
*Công dụng* : Phép thứ nhất này chủ vận khí lưu thông từ Đan điền ra các đầu ngón tay, nói cách khác là vận khí cho đả thông Kinh-Mạch hai cánh tay gồm : Phế kinh, Tâm kinh, Tâm bào lạc, Tam tiêu và Đại trường kinh. Huyệt đầu ngón thuộc các kinh là "Thiếu dương, "thuộc ngón cái, "Thương dương" ngón trỏ, "Trung xung" ngón giữa, "Quan xung" áp út và "Thiếu xung" thuộc đầu ngón út.

Trên đây soạn giả nói sơ qua để học viên biết cái dụng của phép luyện chứ không đủ giấy để giảng rõ hơn về Kinh Mạch, mà học viên khi luyện cũng đừng quan tâm đến các danh từ mà nên chỉ quán tới dòng khí lực đang đổ tới 10 đầu ngón tay là đủ.

## 2- PHÉP TẬP THỨ NHÌ

Đứng thẳng người, mắt hơi nhắm lại, tập trung tư tưởng cho đầu óc trống không, hai hàm răng ngậm kín, đầu lưỡi để chỗ tiếp giáp hai hàm răng cửa, hơi thở đều... hai tay được nắm lỏng để hai bên đùi...

(Xem Hình 12 và 13)



H.12 H.13

Đoạn đưa hai, nắm tay vào phía trước hai đùi (sát đùi nhưng không chạm đùi)... hai ngón cái đối diện nhau, như Hình 13.

*— Dồn khí lực vào ngón cái, từ từ cất hai ngón cái lên cao đến khi hết sức cao thì dừng lại 10 giây, kế buông lơi sức cho ngón cái hạ trở về vị trí ban đầu.*

*Điều cần chú ý là khi ngón tay cái cất cao lên thì bốn ngón của mỗi bàn tay cũng cố sức nắm chặt lại, sức lực tích tụ trong lòng nắm tay hơn là ngón tay cái. Khi nắm chặt thời khí từ Đan điền chạy đến nắm tay, khi mở lỏng nắm tay thời khí chạy về Đan điền. Động tác nắm chặt rồi mở lỏng được coi là một lần. Làm cả thảy 18 lần, xong nghỉ 3 phút trước khi tập phép kế tiếp.*

Nên nhớ là khi vận khí mở, nắm tay trí tưởng phải tập trung khí lực vận xã nhịp nhàng liên tục, mà chỉ các ngón tay cử động mà thôi còn các phần khác tuyệt nhiên không được cử động.

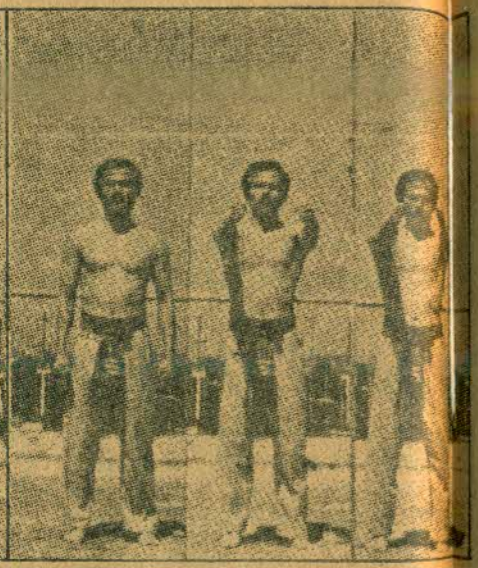
## 3- PHÉP TẬP THỨ BA

Đứng thẳng người, hai tay buông xuôi theo hai bên đùi, ngón nằm giữa các ngón của bàn tay nắm lại (nắm lỏng thôi), mắt nhìn thẳng tới trước và mở to hết sức, trong lúc Đan điền trầm khí cho mông trĩu vững tấn bộ.

(Xem Hình 14)

*— Dồn khí từ Đan điền tới bàn tay, rồi nắm*

H.14



H.15 và 16

*chặt tay lại, dồn khí lực toàn bộ xuống nắm tay làm thành hai cánh tay thẳng xuống mặt đất như hai tay xách hai thùng nước nặng vậy; tức cùi chỏ thẳng băng với cánh tay ngoài, trong. Giữ trạng thái nặng tối đa này trong 10 giây đồng hồ, rồi từ từ thu toàn bộ khí lực trở về Đan điền, các ngón nới lỏng ra, hai cánh tay cũng trở về vị trí cũ. Tập 18 lần. Lúc duỗi tay nghe hơi đau, rêm các gân thịt ở phần trước cùi chỏ thì đúng. Nghỉ ba phút trước khi học Phép kế tiếp.*

## 4- PHÉP TẬP THỨ TƯ

Đứng thẳng người, hơi thở điều hòa, dồn khí xuống cho hạ bàn vững chắc, hai nắm tay để úp hai bên đùi, mắt nhìn thẳng hư vô.

— Từ từ đưa hai cánh tay thẳng lên phía trước song song ngang bằng nhau, cùng lúc, khoảng cách hai nắm tay bằng vai, hai lòng nắm tay đối nhau, nghĩa là hổ khẩu hướng lên trời.

(Xem hình 15 và 16)

— *Sức từ Đan điền vận tới hai nắm tay, nắm chặt như khối sắt, đoạn vận hết khí lực vào các ngón tay vừa mở (duỗi) thẳng các ngón tay tới khi chúng thẳng tới trước (các ngón khít nhau). Ngưng thần giữ lực ở đây 10 giây đồng hồ rồi từ từ thu khí trở lại Đan điền, bàn tay nới lỏng, rồi kế đến nắm lại nhẹ nhàng như Hình 16.*

— Tập 18 lần, đoạn nghỉ 3 phút trước khi tập phép kế tiếp.

Tập phép này nếu thấy mỏi ran các bắp thịt hổ khẩu, các lỏng tay, bắp tay thời mới đúng. Và quan trọng hơn hết trong phép này là khi nắm, duỗi hay nắm tay không được giao động sang bên trái hoặc bên phải vì như thế khí lực phân tán không tập trung được vào các đầu ngón tay.

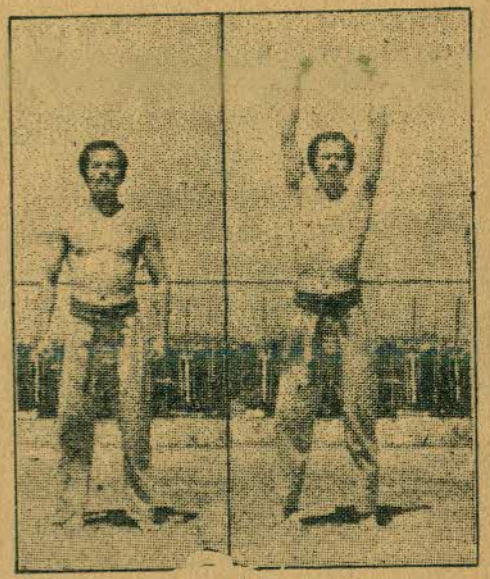
## 5- PHÉP TẬP THỨ NĂM

Đứng thẳng người, hai nắm tay nới lỏng để hai bên đùi mắt nhìn thẳng tới trước và mở lớn, trầm khí Đan điền cho tấn bộ vững chắc.

(Xem Hình 18 và 19):

— *Chuẩn bị như trên xong, hai cánh từ từ dang ra hai bên cho đến khi thẳng hàng ngang vai thời từ từ xoay cho nắm tay ngửa lên trên rồi tiếp tục đưa lên nữa cho đến khi hai cánh tay trong gần tiếp giáp lỗ tai thời dừng lại, lúc bấy giờ hai nắm tay đối nhau. Trong khi tay đưa lên thì hai bàn chân cũng nhón từ từ theo với đà đưa tay lên, đến khi tay tới chỗ dừng thời chân cũng vừa nhón tới chỗ cao nhất là 5 phân tây. Ngay lúc đó bàn tay mới từ từ nắm chặt lại, vận khí toàn lực vào nắm tay trong 10 giây rồi từ từ hạ tay xuống vị trí ban đầu, sức lực cũng từ từ thu hồi về Đan điền, gót chân cũng hạ từ từ xuống nhưng giữ lại không cho gót chân chạm đất. Kế đến lại đưa hai tay lên, nắm chặt, ngưng lực, xả lực, hạ tay, hạ gót chân... Động tác nhón lên hạ xuống được coi là một lần. Tập 18 lần. Nghỉ 3 phút trước khi tập phép mới.*





H.18 H.19

H.20 và 21

— Công dụng của phép trên làm hai đùi, chân đến thân lưng và hai cánh tay đều trở nên cứng chắc bởi nguồn khí lực tụ lại các nơi nhờ phép "kiểng chân,"duỗi thân". Tập thành công rồi mới thấy công phu thật là độc đáo.

## 6- PHÉP TẬP THỨ SÁU

Đứng chuẩn bị như Hình 18.

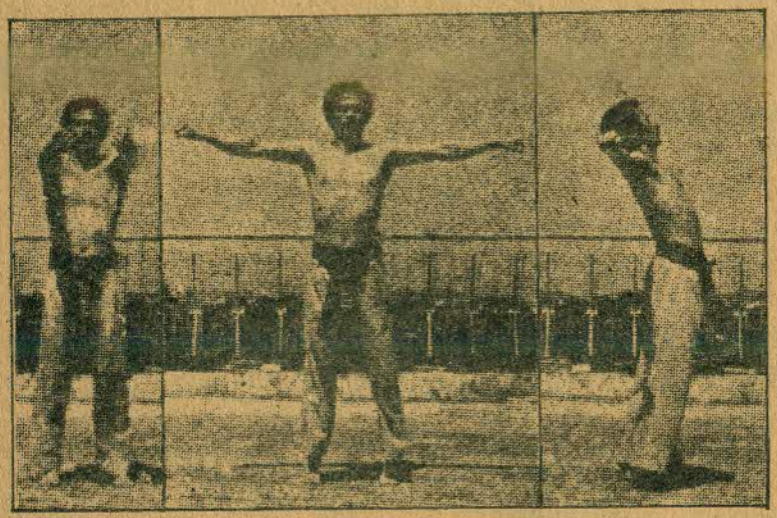
— *Từ từ xoay cổ tay cho nắm tay ngửa ra ngoài xong mới chầm chậm đưa hai cánh tay lên ngang bằng vai, lúc này nắm tay vẫn còn nắm lỏng chưa vận khí lực vào. Đoạn tiếp tục co cánh tay vào vừa xoay cho nắm tay ngửa lên như hình 21. Khi hai cánh tay đã tạo đủ điều kiện như hình 21 thì hai nắm tay nắm lại cực mạnh (từ từ) đồng thời cánh tay ngoài tận lực kéo xuống, trong lúc cánh tay trong tận lực nâng lên. Ngưng thần lực 10 giây rồi từ từ mở nhẹ nắm tay ra, thu lực trở về Đan điền đồng thời hạ (từ từ) hai cánh tay về vị trí chuẩn bị ban đầu.*

(Xem Hình 20 và 21)

Công dụng của phép này là dẫn khí lưu thông qua các vùng vai, và toàn phần hai tay cùng vai ngực lưng. Mọi cử động tránh sự run động đến thân, tay, mới mong thành tựu.

## 7- PHÉP TẬP THỨ BẢY

Chuẩn bị như hình 18.



(Xem hình 22,23 và 24)

*— Hai mắm tay lỏng nhắm hướng trước từ từ đưa lên vừa xong cho lòng hai bàn tay ngửa sang hai bên phải, trái như Hình 22. Dừng lại một chút rồi vận sức vào hai cánh tay từ từ giang sang hai bên cho đến khi thẳng hàng với vai, tới đây lòng bàn tay đã tự xoay úp xuống đất rồi. Lúc bấy giờ hai gót chân nhón lên khỏi mặt đất (cũng chầm chậm) thân trên hơi ngã về sau và nắm tay vận đầy khí lực nắm chặt tối đa, mũi hút đầy khí trời. Giữ tình trạng này trong 10 giây đồng hồ, sau đó thu khí lực từ từ trở về Đan điền bằng cách buông lỏng từ từ nắm tay và chân cũng từ từ hạ xuống như lúc chuẩn bị, trong lúc hai cánh tay cũng đưa từ từ về vị trí ban đầu thì miệng thổi cạn khí trong phổi ra. Động tác như trên gọi là một lần, tập 18 lần. Nghỉ 3 phút trước khi tập sang phép mới.*

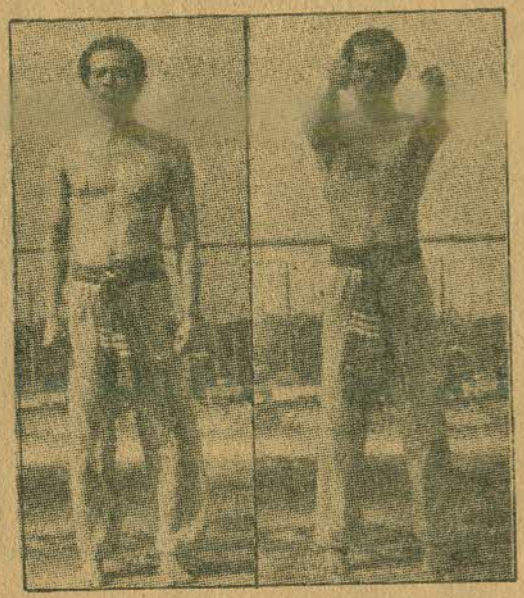
(Xem Hình 23 - 24)

Công dụng phép này là dẫn khí chu lưu trên toàn bộ thân thể cả trong ngũ tạng, lục phủ, để hoàn thành nhiệm vụ điều hòa khí lực cho thân thể và kiến tạo sức mạnh cân nhục, một sức mạnh toàn diện.

## 8- PHÉP TẬP THỨ TÁM

Đứng thẳng người, hai nắm tay buông xuôi hai bên đùi, ngón tay cái được nắm trong bàn tay, mắt nhắm lại, hơi thở điều hòa...

*— Đưa hai nắm tay lên phía trước từ từ, khi hai nắm tay lên ngang vai thì hai lòng nắm tay*



H.25 H.26

*cách nhau 10 phân tây, đồng lúc với tay đưa lên, chân cũng nhón gót lên độ 6 phân. Khi hội đủ điều kiện trên hai nắm tay mới vận toàn bộ khí lực nắm chặt lại từ từ cho đến khi không thể nắm chặt hơn được nữa thời dang rộng hai nắm tay sang hai bên một khoảng bằng vai rồi dừng lại 10 giây đồng hồ. Kế buông lỏng nắm tay từ từ cho lực khí lui trở lại Đan điền, đồng thời gót chân cũng hạ xuống, nắm tay cũng đưa về vị trí chuẩn bị. Tập 18 lần. (Xem Hình 25 và 26)*

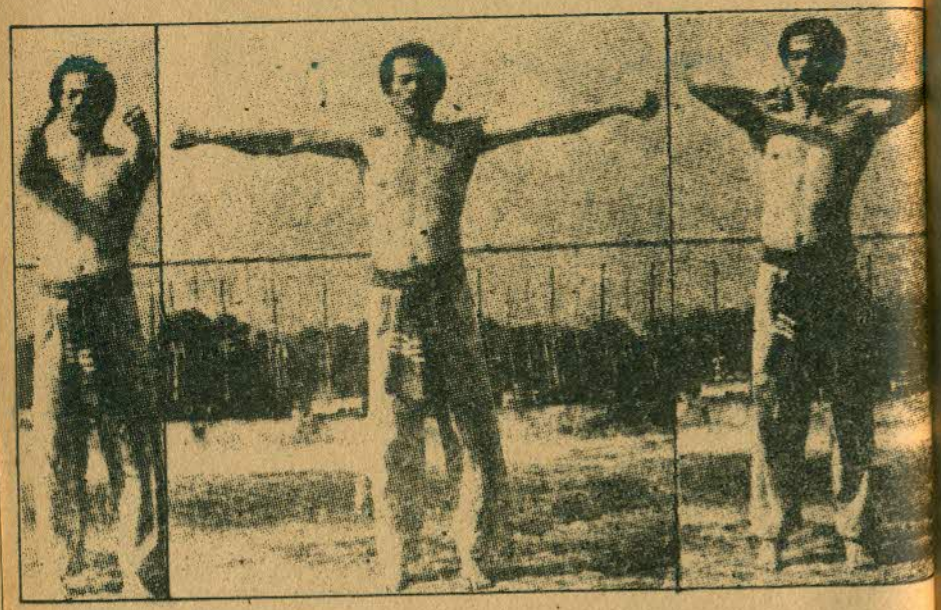
Công dụng của phép này là làm nguồn khí lực luân chuyển khắp tứ chi, khác hơn phép thứ Tư ở chỗ dang rộng hai nắm tay sang hai bên.

## 9- PHÉP TẬP THỨ CHÍN

Chuẩn bị như hình 18, ngón tay cái đặt trong bốn ngón của bàn tay...

*— Đưa hai tay ra trước bụng rồi từ từ đưa lên (nắm tay ngửa lên trời) ngang cằm, xong xoay cho lòng hai nắm tay ngửa ra ngoài. Kế đó ch cùi chỏ cho cánh tay co vào trước cằm (cách cằm 10 phân). Đoạn nắm chặt nắm tay lại từ từ đến độ đồng thời cánh tay ngoài cố sức co vào trong lúc cánh trong cố sức ấn ra. Vận sức lực ở trong tình trạng này 10 giây đồng hồ, sau đó nới dãn nắm tay ra thu khí lực về Đan điền hai nắm tay hạ từ từ về vị trí chuẩn bị. Tập 18 lần.*

(Xin xem hình 27, 28 và 29)





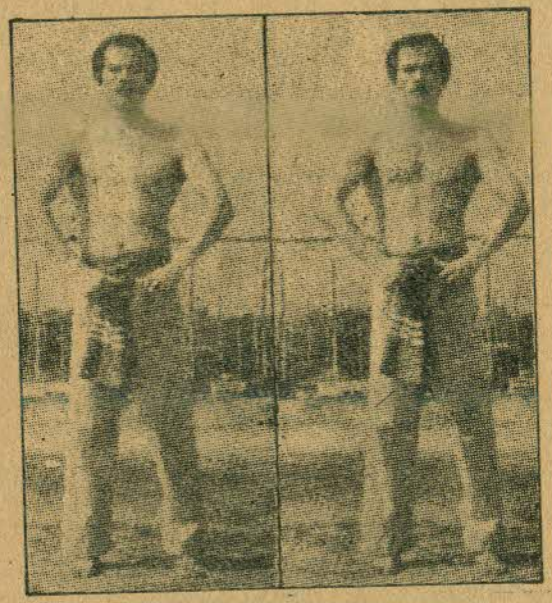
Khi thể hiện động tác của phương pháp này cần tưởng tượng như mình đang cử một vật nặng ngàn cân mới có kết quả chứ làm hời hợt cho lấy có thời chẳng bao giờ mang lại kết quả hết.

## 10- PHÉP TẬP THỨ MƯỜI

Chuẩn bị, đứng thẳng người hai nắm tay để sát bên đùi, hổ khẩu hướng vào đùi, mắt nhắm, ngón cái đặt trong nắm tay...

*— Đưa hai nắm tay lên ngang vai về phía trước mặt (hai nắm tay song song nhau) rồi co cùi chỏ đồng thời banh (dang) hai cánh tay sang hai bên cho thẳng hàng với vai* (đầu nắm tay lúc này ngang vai và chỉ thẳng lên trời) *góc tạo bởi hai cánh tay*

H.30



H.31 H.32

*90 độ. Sau khi thực hiện xong bộ vị trí thời từ từ nắm chặt hai nắm tay lại, rồi cùng lúc vận lực mà đưa hai nắm tay lên như đưa vật nặng ngàn cân lên cao ngang đỉnh đầu. Ngưng lực ở đây trong 10 giây đồng hồ rồi từ từ thả lỏng nắm tay thu hồi khí lực về Đan điền, đưa hai tay từ từ về vị trí chuẩn bị ban đầu. Tập 18 lần.* (Xem Hình 30)

— Công dụng của Phép này là luyện lực, nên trừ động tác nắm tay còn những cử động khác hoàn toàn dùng tưởng tượng để vận chuyển khí lực.

## 11- PHÉP TẬP THỨ MƯỜI MỘT

Đứng thẳng, hai nắm tay buông thõng hai bên đùi...

*— Từ từ đưa hai nắm tay vào trước bụng, hai hổ khẩu đối nhau và cách nhau 10 phân Tây. Khi thực hiện xong thế trên thời đồn khí lực từ Đan điền lên nắm chặt hai bàn tay, hai ngón cái chuyển sức đưa lên cho tới mức tối đa. Dừng lại 10 giây, rồi từ từ buông xã khí lực thu trở về Đan điền, hai nắm tay đưa trở về thế chuẩn bị ban đầu. Tập 18 lần. Nên nhớ lúc hai nắm tay đưa vào trước bụng thời hai cùi chỏ khuỳnh sang hai bên. (Xem Hình 31 và 32).*

Khi nắm chặt thì mũi hít đầy khí trời vào Đan điền, khi xả lực nới lỏng nắm tay thời phà hơi ra khỏi phổi bằng miệng. Công dụng là tập chuyển khí lực lên xuống tùy nghi. Sự hiểu biết đó người xưa gọi là "Tâm cơ linh mẫn thiện duyên" từng cá

nhân trong quần chúng học giả.

## 12- PHÉP TẬP THỨ MƯỜI HAI

Chuẩn bị hai bàn tay buông thõng, lòng bàn tay hướng về trước, thân thẳng như mọi thế chuẩn bị, mắt nhắm lại...

*— Từ từ đưa hai tay về phía trước lên đến ngang vai thời hai tay vẫn song song nhau khoảng cách hai tay bằng vai (50 phân), lòng bàn tay vẫn ngửa lên trời. Đồng thời với động tác đưa tay lên, gót chân cũng nhón theo lên đến cách mặt đất 7 phân tây, giữa yên tại đây, dồn khí lực vào hai bàn tay, 10 giây đồng hồ sau thu liễm khí lực trở về Đan điền, hai bàn tay mềm mại trở lại từ từ buông trở về vị trí cũ, gót chân cũng hạ xuống nhẹ nhàng như lúc đứng chuẩn bị nhưng mũi bàn chân cong lên. Mắt vẫn nhắm, mà tâm sáng thấy mọi chuyển động của tay chân cùng nguồn khí lực lưu chuyển trong châu thân, từ vực Đan điền đến hai bàn tay rồi trở lại, phần dưới thì khí quán đến mũi bàn chân, phần trước ống chân gân xương cứng cáp... Tập 12 lần.*

Công dụng của phép tập cuối cùng này là điều hòa mọi hệ thống thần kinh, tuần hoàn, v.v... trong cơ thể sau khi đã 198 lần khai hợp vận chuyển khí lực. Nói cách khác là phép thứ 12 này dùng bồi bổ cho toàn bộ cơ thể trở lại nhịp độ bình thường sung mãn nội khí trong châu thân sau hai tiếng đồng hồ luyện tập.

H.34 - 34B

H.35 - 35B

Với 12 phép tập Nội công sơ đẳng này đối với người tu chỉ học võ thời chẳng đáng gì, kẻ có trí hóa thời trong vòng ba đến sáu tháng có thể luyện tinh thục dẫn nhập, pháp lực tùy ý. Đối với người trung bình về tâm thần cùng võ công thời một năm sẽ thành công, còn người chưa am hiểu võ nghệ, chưa biết về đạo lý Đông phương thời sự thành công chưa biết đến bao giờ, có thể đến vài năm trở lên.

Khi luyện thành công 12 phép này thì muốn vận sức ra tứ chi đều hiệu quả, chừng đó mới tập sau là bài Ngũ Hành Quyền.

## Chương thứ IV

# BÀI TẬP NỘI CÔNG THỨ BA

Sau khi đã biết Thố Nạp dẫn khí ra tứ chi nhờ Bài tập 12 động tác trong Chương Ba, bây giờ học viê đã có thể tùy nghi lưu quyền giá cước một cách chậm chậm mà sức lực đã ứng theo ý thời có thể tập đến bài tập nầy. Đây là bài quyền Căn bản của Phật gia Thiếu Lâm dùng luyện Nội công được nhiều danh sư xưa nay biết tới. Duy có người biết như thế nầy hoặc thế khác khôNg được thống nhất lại đôi khi không biết cái công dụng lớn cửa nó mà người ta chỉ tương quơ múa cho cứng tay mạnh chân mà thôi. Soạn giả học được bài quyền nầy đã lâu kịp khi Ân sư chỉ vẽ mà biết tận tường cái dụng nên mới nên người như ngày nay, thấy rằng đồ đệ được sanh ra nhờ đượC người Giáo dưỡng cũng không đến nỗi uổng cơm rau của Đất, sáu khí của Trời.

Về Bài Quyền thời như cái tên nó đã mang toàn thể ý tức là luyện Thần của con rồng, luyện Cốt của con cọp, luyện Lực của con heo, luyện Khí của con rắn, luyện Tinh của con hạc. Khi đã thấu triệt được ý của động tác mà nhập thần thời sức mạnh bản thể tạo thành một khối cường lực lưu chuyển, tích tụ tùy nghi mạnh không sao kể xiết. Gia tâm mà luyện đến khi thành công sẽ được trường



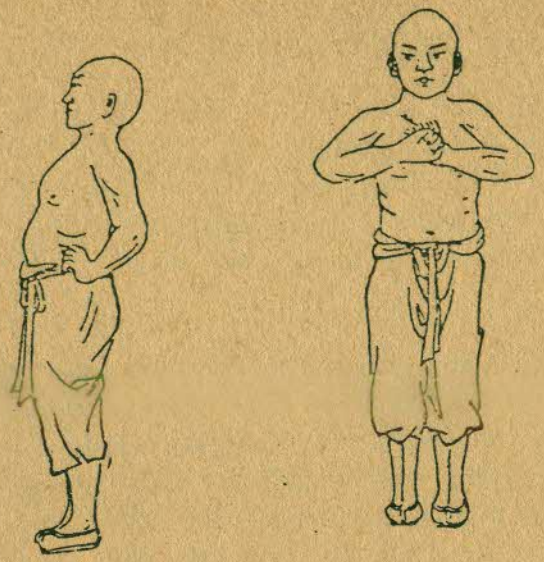
thọ vô bệnh, thân xác tinh thần khinh linh không biết làm sao mà diễn tả cho được.

Một danh gia võ học tên là Nhạc Vũ Mục bên Trung Quốc thời xưa có nói :"*Sự khác biệt của sự vận dụng Ngũ Hành Quyền là nhờ Tâm, chỉ có người học hữu tâm mới lãnh hội được một cách rành mạch, có chú ý thì mới thông suốt được cái kỳ diệu của nó.*"

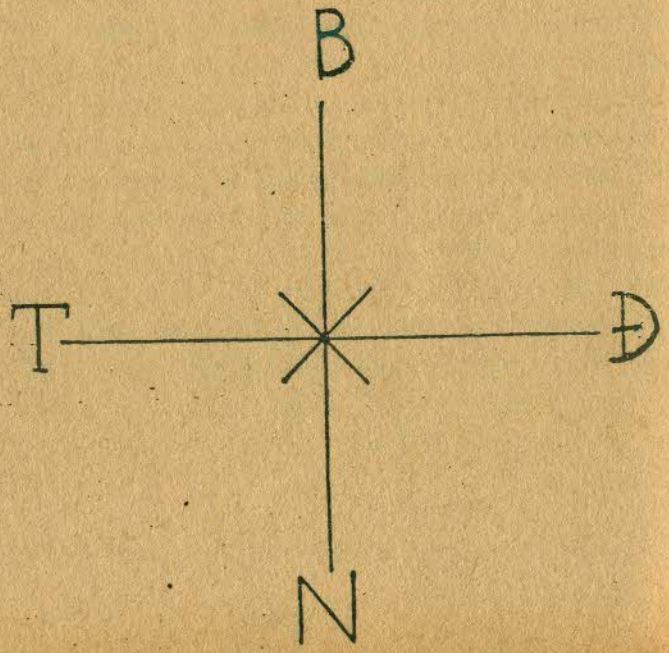
Vậy thời môn sinh, hãy lưu tâm mà nghiên cứu mới thành công mỹ mãn được, còn như chỉ học một cách cho có lê thì suốt đời cũng chỉ quơ múa lôi thôi không thể thống gì. Gặp trường hợp nầy người hảo ý phải một phen tiếc hối vì viên ngọc quí trót trao nhầm đứa trẻ con quê dốt.

Về võ công, nói cho lắm mà không thực hành thời cũng chẳng thu hoạch kết quả nào, nhưng không biết cái ý thâm viễn của nó lại cũng chẳng thể đạt được cái kỳ diệu hàm chứa bên trong mỗi cái quơ tay nhấc chân, chuyển thân kinh trầm trọng hạ, v.v... Bởi thế học viên cần thông lý trước rồi nghiên tập thực hành, khi tay chân đã thuần mới suy nghĩ quán xét thần ý khí lực để điều hợp thủ túc thân bộ pháp. Khi đã đâu đó trơn tru như dòng nước chảy xuôi ngoài sông lớn thì không còn phải học gì hơn nữa. Người ngoài muốn chế thắng được học giả trong lúc này chỉnh e còn nhiêu khê hơn đường lên dốc núi, có lẽ sạn đạo vào xứ Ba Thục còn dễ đi hơn nhiều.

Để có được thành quả như ý mời học viên



2 1




luyện bài Quyền sau đây :

# NGŨ HÀNH QUYỀN

## 1.- NGŨ HÌNH KHỞI THỨC :

Khởi đầu đứng thẳng người hai chân song song nhau, mặt quay về hướng Nam (xem đồ thị biểu diễn) mắt nhì ngang không cao không thấp hai tay buông xuôi tự nhiên hai bên thân mình. Hơi thở điều hòa trong ba hơi tự nhiên, kến thần tập trung hư không, hai tay đưa lên ngang ngực (trên huyệt "Cửu vĩ"), nắm tay phải ngửa lòng nắm tay ra trước bàn tay trái xoè nhưng các ngón khít nhau đặt lòng bàn tay úp sau lưng nắm tay phải. Tay đưa lên từ từ thần quán theo hơi thở, lực từ Đan điền tích phát chuyển theo hai tay tụ lại trên nắm tay. Chỏ không gồng mà nắm tay như đang ôm quả cầu bằng sắt nặng 10 ký lô. Đây là động tác "Bái tổ".

(Xem hình 1)

## 2.- KIM BÁO ĐỊNH THÂN

Xoay chân quay mặt về hướng Tây, đồng thời hai bàn tay đều mở ra đâu lưng vào nhau xoay từ trên xuống đến khi cả hai lòng bàn tay đều ngửa vàp mặt (động tác nầy chỉ dùng sự uyển chuyển ở hai cổ tay không di dịch cánh tay), xong rút hai bàn tay xuống hai bên hông. Khi hai bàn tay về đến bên hông rồi mới lật sấp xuống và lòng chưởng ngửa

3

4

tới hướng Tây, các ngón tay co lại nhưng không co cứng. Mọi cử động phải làm từ từ không mau không chậm, hơi thở lưu thông khi tay ngửa chưởng tới trước thì đồn khí xuống Đan điền, chưởng đẩy lực và giữ sức nơi chưởng, thần để trống, mắt nhìn thẳng tới trước hư vô, toàn thân lập định đứng yên không cử động trong một phút. Người thành công có thể, lập định lâu hơn.

(Xem hình 2)

## 3.- NGÃ HỔ TẦM DƯƠNG

Điều hòa hơi thở, thu lực về Đan điền, hai bàn tay nắm lại thành quyền, lòng nắm tay vẫn để úp xuống đất, hai cùi chỏ khép sát vào nhau đàng sau lưng. Hai chân từ từ rùn bộ thấp xuống, chân trái bước tới trước hướng Tây chậm chậm đồn khí xuống gối chân phải (chân chịu) chân trái nhẹ, thân người gập xuống trước 45 độ. Mắt nhìn về hướng trước. Kế tiếp tục chân phải bước lên, chân trái vững chắc khí ý tập trung nơi chân nầy. Xong chân trái lại bước lên, sức chuyển sang chân phải. Xong chân trái lại bước lên, sức chuyển chân phải. Bước chân chuyển đi từ từ thận trọng như "Hổ bộ", gọi là " Tam bộ thăng đường".

(Xem hình 3)

## 4.- NGANG ĐẦU ĐỘC LẬP

Thong thả khinh linh, thân trên thẳng đứng, chân phải bước lên khít chân trái, hai chân song

5

6

song, thân thẳng đứng, hai quyền từ hai bên hông mở ra thành hai bàn tay khít nhau và từ từ đưa tới và lên cao mũi hai bàn tay chấp vào nhau như người đưa để lạy Phật vậy. Động tác đưa tay lên đồng thời nhịp nhàng với chân sau đưa lên khít chân trước và khi thân người thẳng đứng thì mũi hai bàn tay đã tới chỗ đỉnh phải dừng. Cái chấp tay đưa từ dưới lên, sức phải theo hơi đưa lên thật là thận trọng.

(Xem hình 4)

## 5.- HỔ LẠC BÌNH DƯƠNG

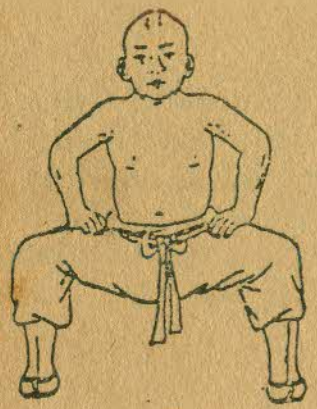
Chưởng thu về bên hông thành quyền (chậm chậm), lực tích Đan điền, rùn bộ thấp chân trái bước về sau, sức đồn chân phải, kế chân phải lùi, rồi chân trái. Tất cả là ba bước lùi mà phần thận trọng ở đôi chân không khác ba bước tiến ở "Ngã Hổ Tầm Dương". Thân trên cũng không khác như vậy.

(Xem hình 5)

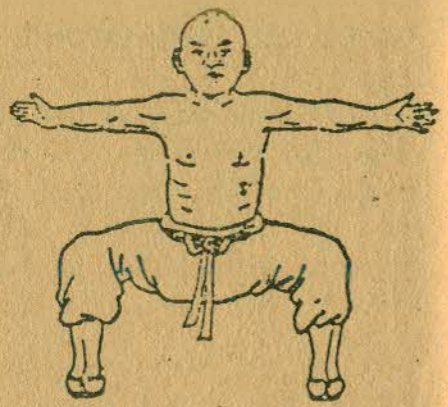
## 6.- KIM BÁO LONG THÂN

Chân phải rút về sát chân trái sau, thân trên đứng thẳng dậy, song quyền mở ra thành chưởng, ngửa chưởng tới trước, khí lực từ chân chuyển về Đan điền rồi rút vào song chưởng. Mắt nhìn tới trước mà thần để trống không. Hơi thở điều hòa Đan điền đây.

(Xem hình 6)



7



8

Tóm tắt ở trên là Ba bước tiến, Ba bước lùi về vị trí ban đầu. Tập đồn khí lực ra mũi bàn tay, lòng chưởng và hai bàn chân.

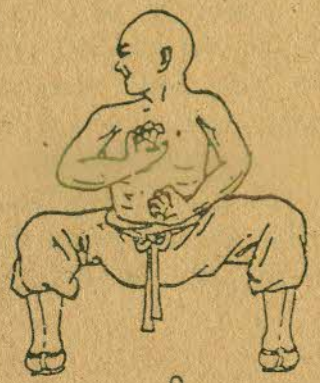
## 7.- LẠC ĐỊA SINH CĂN

Xoay mặt về hướng Nam, chân tráik bỏ bộ sang trái một khoảng rộng bằng hai lần vai hay 80 phân tây, hai bàn chân vẫn giữ cho song song nhau, rồi xuống bộ thấp cho đùi (vế) ngang song song với mặt đất hai chưởng đặt trên hai vế, cùi chỏ khuỳnh ra hai hướng Đông-Tây, mắt nhìn thẳng về hướng Nam, lưng thẳng. Khi hạ thấp bộ thì khí lực đồng thời cũng trầm xuống Đan điền và giữ Khí tại nơi Đan điền trong một phút...

(Xem hình 7)

## 8.- SONG LONG BÀI VĨ

... Tiếp theo động tác 6. Hai bàn tay từ từ đưa thẳng về hướng Nam, hai lòng bàn tay chập lại nhau khi hai cánh tay thẳng. Rồi từ từ dang rộng hai cánh tay sang hai bên hướng Đông-Tây mà lòng bàn tay vẫn ngửa về hướng Nam, ngón tay cái phía trên. Khi hai bàn tay vẫn ngửa về hướng Nam, ngón tay cái phía trên. Khi hai bàn tay cùng cánh tay thẳng hàng thì các ngón của hai bàn mở ra (xoè ra), lực tích nơi Đan điền đồn đây trên các đầu ngón tay. Tưởng như các đầu ngón tay bây giờ là 10 mũi nhọn bằng sắt. Thần không động, ý tại các đầu ngón tay. (Xem hình 8)



9

10

11

## 9.- NGŨ HÌNH BÁT QUÁI THỦ (hữu)

Mặt từ từ xoay về hướng Tây, hai bàn tay chuyển động co các ngón lại như cầm quả banh rồi từ từ đẩy vào trước ngực, tay phải trên tay trái dưới và dừng lại một cách nặng nề trước ngực.

(Xem hình 9)

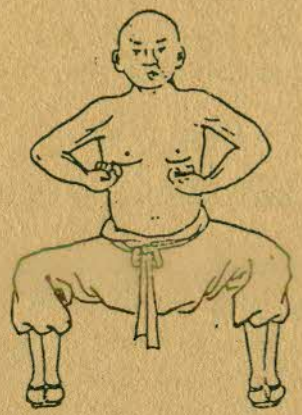
## 10.- NGŨ HÌNH BÁT QUÁI THÚ (tả)

Mặt từ từ xoay nhìn về bên Đông (xoay bằng cổ) trong lúc tay phải xoay thành vòng từ ngoài vào trong và xuống dưới, tay trải đồng lúc chuyển vòng lên trên chậm chậm cùng một tốc độ. Khí trầm Đan điền chỉ đưa tới song thủ một phần tư toàn lực. Khi cổ xoay qua hết chỗ xoay thì song thủ đã thực hiện xong động tác rồi. Bây giờ tay trái trên tay phải dưới. Song chưởng đối nhau. (Xem hình 10)

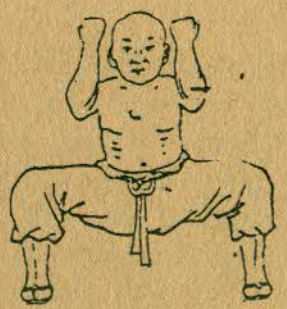
## 11.- KIM LONG HIẾN TRẢO

Bàn tay đưa vòbg lên phía trước mặt rồi qua trái, đồng thời bàn tay phải cũng đưa sang phải. Hai bàn tay biến thành "trảo", các ngón bấu tới cong cong như móc câu. Mắt xoay nhìn sang phải tức hướng Tây-Nam. Khi động tác xoay cổ dứt thì hai trảo cao quá đầu, hai cánh tay trong ngang bằng vai, phần cánh tay ngoài thẳng đứng lên trời. Động tác chuyển động song trảo bao gồm cả phân nửa lực khí trong Đan điền nên cánh tay chuyển động đều đều chầm chậm mà nặng nề. Tấn bộ không thay đổi.

(Xem hình 11)



12



13

14

## 12.- NHỊ HỔ TÀNG TUNG

Hai tay theo hơi thở vào đem từ trên cao (Động tác 11) xuống trước ngực. Bàn tay vừa hạ xuống vừa xoay cho đến khi đến dưới hai bên vú thì cả hai bàn tay đều ngửa lên. Đầu cũng đồng thời xoay về chính diện hướng Nam. Lúc tay đưa xuống hơi khí trầm theo như mỗi tay có cầm một quả trứng nặng 10 ký lô, nếu các ngón bấu mạnh lấy sức thì trứng bể do đó trảo phải khéo léo mà không cho trứng rơi mới là đúng cách. Cùi chỏ dang sang hai hướng Đông-Tây. Chú trọng sức ở cổ tay.

(Xem hình 12)

## 13.- BÁ VƯƠNG CỬ ĐỈNH

Hai chưởng nắm chặt thành song quyền đồng chuyển đẩy lên thẳng, khí đầy Đan điền quán tới hai tay như nâng vật nặng ngàn cân. Lòng nắm tay úp về sau hướng Bắc, hai nắm tay cao ngang đầu, cánh tay thẳng đứng và song song nhau. Khí bế, không hít vào mà cũng không thở ra trong 30 giây, do đó hai cánh tay lúc nầy cứng như thép.

(Xem hình 13)

## 14.- HẮC HỔ LẠC ĐỊA SINH CĂN

... Tiếp theo động tác 13, hai tay đang ở trên cao khí đồn nơi Đan điền, lập tức bàn tay mở quyền thành chưởng rồi từ từ gạt vào phía trong đè xuống như đè đầu một con cọp không cho ngẩng đầu lên. Hai bàn tay tiếp tục đè xuống chống (áp) trên hai

15

16

17

về, sức đổn vào Đan điền. Thế nầy mang tên như trên.

(Xem hình 14)

## 15.- NHỊ HỔ TIỀN TUNG

Buông lơi sức, thân trên đứng thẳng dậy, chân phải rút về sát chân trái, mặt và chân đều xoay về hướng Tây, song chưởng đổn lực ấn xuống hai bên hông, như động tác số 2 "Kim Báo Định Thân".

(Xem hình 15)

## 16.- ANH HÙNG ĐỘC LẬP

Tay không thay đổi, chân phải co ngang lên, sức từ Đan điền đổn vào chân trái. Đứng yên 30 giây rồi tiếp tục thế kế tiếp.

(Xem hình 16)

## 17.- HẮC HỔ THÍ TRẢO

... Đặt chân phải hướng Tây, khoảng cách giữa chân phải đến chân trái rộng 80 phân tây, mũi bàn chân phải hướng về Tây, tọa thấp xuống cho vế ngang bằng, đoạn chưởng trái mũi chưởng hướng thiên đồng từ từ đẩy tới trong lúc chưởng phải theo vai phải vế hướng sau (Đông). Sức chuyển từ Đan điền phân nửa ra hai chân, còn lại đều tập trung nơi chưởng trái.

(Xem hình 17)

18

19

20

## 18.- TÊ CHIẾT THỦ CHI NHẤT

... Dùng chưởng phải (được mở ra từ bên hông phải) đánh thẳng lên trời, vai nghiên tới hướng Tây, kế dùng sức nắm chưởng lại thành quyền rồi từ từ dùng lực kéo xuống. Mắt vẫn nhìn hướng Tây. Tay phải đánh thì tay trái biến chưởng thành quyền thu về bên hông trái.

(Xem hình 18)

## 19.- TÊ CHIẾT THỦ CHI NHỊ

... Thân bộ pháp không thay đổi, tay phải hướng về bên trái dùng lực gặt qua bên trái (hướng Tây-Nam), trong lúc quyền trái mở ra thành chưởng đẩy ra trước ngực. Cái gặt tay phải là tinh hoa của động tác nầy vậy. Khí lực phải lưu nhanh mà không thiếu, Đan điền trầm đây chân vững tựa chôn sâu xuống đất.

(Xem hình 19)

## 20.- TÊ CHIẾT THỦ CHI TAM

... Thân trên không động, chưởng phải đẩy tới hướng Tây một cái nhanh gọn rồi thu ngón thành quyền rút trở về nhanh, nắm tay cao ngang mắt, cánh tay thẳng đứng. Đồng thời chưởng trái cũng đẩy tới rồi nắm thành quyền thu về, cánh tay trong ngang với vai. Cả hai tay đều làm nhanh gọn.

(Xem hình 20)

21

22

23

## 21.- LỰC VÃN THIÊN CÂN

Xoay mũi bàn chân phải cho thẳng về hướng Nam hai bàn chân song song nhau. Song chưởng từ thế Tề Chiết Thủ nắm lại thành quyền rồi dùng sức kéo về bên eo như đang cầm vật nặng ngàn cân vậy. Xong buông tay ra đặt lòng bàn tay trên hai đùi. Mắt nhìn về hướng Nam.

(Xem hình 21)

## 22.- TRIỀU THIÊN HỔ TRẢO

Từ động tác 21, hai bàn tay từ từ xoay ngửa (lòng bàn tay hướng lên trời) rồi đẩm thẳng lên trời theo đường thẳng đứng (gọi là tháp chưởng), khí lực đồn lên hai bàn tay. Đến khi hai bàn tay lên đến ngang lông mày (hai cánh tay song song nhau) thì nắm lại thành quyền, động tác nắm lại như bóp nát một quả cam... (Hình 22)

## 23.- NHẤT LẠC THIÊN CÂN

.... Hai nắm tay thọc nhanh lên cao hơn đầu rồi rút vội về hai bên hông, chân trái co lên, mắt hướng nhìn về hướng Tây, chân phải làm trụ đứng thẳng dậy. Chỗ tinh hoa của thế nầy là các động tác làm nhanh, ngắn gọn, cốt đem khí lực lưu nhanh đến các phần chân tay...

Xong đặt chân trái xuống, thành mã bộ như trước, rồi lại rút chân trái về cạnh chân phải co lên như hình 23. (Xem hình 23)

24

25

26

## 24.- KỲ LÂN BỘ

Chân đang đứng co như hình 23, chân trái buông xuống cho các ngón chân chạm đất rồi lại rút lên. Xong hạ chân trái xuống song song và khít chân phải đoạn chân phải rút co lên như chân trái vừa làm xong, cũng để xuống cạnh chân trái để chân trái co lên. Làm nhanh gọn ba động tác co chân gọi là "Kỳ lân bộ". Quan trọng ở chỗ chân co nhịp nhàng đầy đủ sức lực. Thân trên không lay động.

(Xem hình 24)

## 25.- KỲ LÂN THÍ BỘ

Tiếp theo động tác 24, chân trái bước tới trước (hướng Tây) một bước bằng cách mũi bàn chân chạm đất còn gót chân vẫn nâng không cho chạm đất. Thân trên hơi ngã tới trước. Sức ở Đan điền tập trung tới đầu các ngón chân trái và một phần tụ nơi hai cánh tay.

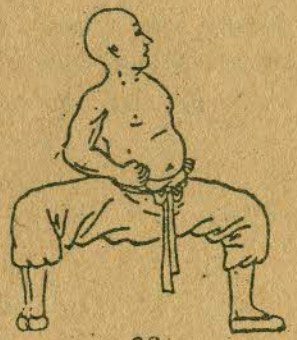
(Xem hình 25)

## 26.- KỲ LÂn ĐỘC LẬP

Tiếp động tác 25, Gót chân trái chạm đất, đồng thời xoay mũi bàn chân về hướng Nam, đoạn chân phải sau co lên ngang bằng, đầu gối hướng về hướng Tây, nắm tay vẫn úp như động tác trước. Sức dồn nơi chân trụ (trái), một phần tụ lại nơi hai nắm tay.

(Xem hình 26)

27



28

29

## 27.- KIM BÁO NGANG ĐẦU (ngẩng đầu)

... Đặt chân phải xuống trước hướng Tây thành "tấn Đinh" (sách xưa gọi là "Tử Ngọ mã bộ", tức là thế "tấn chết", không linh hoạt). Sức lực đồn xuống hai chân vững như mọc rễ. Hai nắm tay úp xuống hai bên hông khí lực linh hoạt không tụ đầy mà cũng không tán cạn.

(Xem hình 27)

## 28.- KIM BÁO ĐỈNH KHÔNG (uỡn ngực)

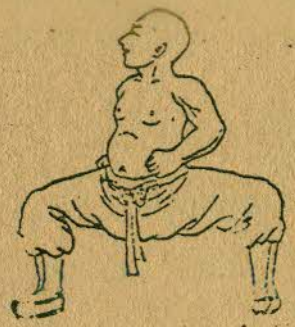
... Hạ thấp tấn bộ xuống, xoay mũi bàn chân phải sang hướng Nam đoạn xoay hông, mặt, theo chiều ngược kim đồng hồ về hướng Đông, mũi bàn chân trái quay về hướng Đông, đồng thời hai nắm tay cũng xoay cho ngửa lòng nắm tay lên. Khí trầm nơi Đan điền.

(Xem hình 28)

## 29.- KIM BÁO THÂN YÊU (vươn eo, uốn hông)

... Xoay mũi bàn chân phải (sau) về hướng Đông-Nam 45 độ, đồng thời chuyển thân tới bằng cách duỗi thẳng chân sau (phải) một cách từ từ cho đến khi thẳng chân thành "tấn Đinh", thân trên không xao động. Khí tức đồn xuống hai chân trầm trọng.

(Xem hình 29)



30

31

32

33

## 30.- HẮC BÁO PHIÊN THÂN (lộn thân, quay trở lại)

... Bàn chân trái (trước) khép về hướng Nam đồng thời hạ thấp tấn bộ, hai nắm tay xoay úp lòng nắm tay xuống, chuyển hông thuận chiều kim đồng hồ mặt quay về hướng Tây, sức mạnh dồn tới hai chân thành mã bộ. Cái xoay hông phải mạnh, nhanh.

(Xem hình 30)

## 31.- HẮC BÁO THÂN YÊU (hữu) : bên phải.

... Dồn sức tới chân trước, duỗi thẳng chân sau lên thành "Đinh tấn"

(Xem hình 31)

## 32.- KIM BÁO HỒI ĐẦU

... Bàn tay phải mở ra, lòng tay úp vào phía bụng trong lúc bàn tay trái cũng mở ra nhưng ngửa lòng bàn tay ra phía ngoài, ngón cái bàn tay trái hướng xuống đất. Cả hai cánh tay đưa lên như ôm bao lấy cái đỉnh đồng hay cái lu... đoạn xoay ngay chỏ về hướng Đông như dùng chỏ vẽ một cung tròn vậy. Đầu xoay nhìn theo đồng thời với chỏ. Động tác nầy chỉ lay động thân trên, hông làm trục. Chỏ và cánh tay phải gằn mạnh mới đúng.

(Xem hình 32)

## 33.- HẮC HỔ BÀNG

..... Hông quay ngược chiều kim đồng hồ hai

34

35

36

tay từ chưởng biến thành quyền đấm song song tới hướng Đông, chỏ ngang bụng, nắm tay nghiêng. Động tác nhanh xoay chân đổi tấn và xoay hông cùng một lúc.

(Xem hình 33)

## 34. - HẮC HỔ BÀNG CHI NHỊ

Quyền mở ra thành chưởng, chưởng phải gạt (quét) về bên hướng Tây-Nam, chưởng trái ôm theo, mặt hông không thay đổi.

(Xem hình 34)

## 35. - TỬ NGỌ HẮC HỔ BÀNG

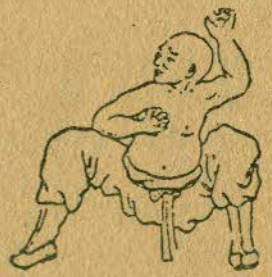
Hai tay giữ nguyên vị thế trên, hông xoay về hướng Đông-Nam (hông làm trục), chân giữ tấn chắc như trồng. Mắt quay nhìn hướng xoay. Sự xoay qua lại này cốt vận khí làm linh hoạt xương hông, chỗ tạo ra sức mạnh điều khiển toàn cơ thể. Nói cách khác hông là chủ các động tác, do đó hông linh hoạt tức là đòn thế lưu ra mới phát huy được nguồn sức mạnh vô biên được tích lũy từ vực Đan điền.

(Xem hình 35)

## 36. - HẮC HỔ BÀNG CHI TAM

Chuyển chân thành "tấn Đinh" chân phải trước. hông xoay thuận chiều kim đồng hồ, chỏ đánh về hướng Tây, hai tay giữ trước bụng như hình 35. Trầm khí xuống chân trước, hông linh hoạt, chỏ trái

37



38

39

tụ lực. (Xem hình 36)

## 37. - LONG NGÂM HỔ TIẾU

... Chân không đổi tấn, chuyển hông đánh chỏ vòng về ngược chiều kim đồng hồ, chỏ trái về hướng Đông, chỏ phải tới hướng Tây, mắt nhìn hướng Tây-Nam, tay giữ trước bụng như thế 36. Hai chỏ đi trên một cung tròn tâm là thân, hông làm trục, cái lắc chỏ phải tụ toàn lực nhanh mạnh ngắn gọn, hông linh hoạt.

(Xem hình 37)

## 38. - HẮC HỔ TỌA ĐỘNG

... Hồi thân ra sau tọa trên chân sau bằng cách hạ thấp bộ sát đất chưởng phải đồng thời ôm ngực, chưởng trái đẩy lên trời. Cái trầm tọa đã nặng nề mà cái đẩy (thắc thiên) của chưởng trái lại càng nặng nề hơn.

(Xem hình 38)

## 39. - HẮC HỔ HIẾN TRẢO

... Trồi thân trên lên biến thành "Đinh tấn", chưởng trái từ trên đè xuống bên hông với trọng lực, chưởng sấp xuống đất ; chưởng phải đồng thời gạt sang phải theo hình cánh quạt trước mặt, chưởng dừng lại khi tới hướng chánh Tây, lòng chưởng ngửa về hướng Tây. Cả hai tay đồng uyển chuyển một lúc và đồng một trọng lực như nhau. Tay phải sức tụ ở cổ tay, tay trái sức ở lòng chưởng. (Xem hình 39)

40

41

42

## 40. - HẮC HỔ THÂN YÊU (vươn eo)

... Từ thế 40 trồi thân lên, song chưởng thực hành giống động tác của thế 39.

(Xem hình 40)

## 41. - HẮC HỔ HIẾN TRẢO

... Đang ở thế 39, tọa thân về sau bằng cách chân trái xuống tấn sức nặng 80 phần trăm trên chân này, 20 phần trăm trên chân trước. Đồng thời với cử động tọa tấn thật thấp nầy, chưởng phải từ từ ôm vào trước ngực nhưng bàn tay ngửa ra hướng Nam, chưởng trái thác thiên lòng chưởng cao ngang đỉnh đầu mũi bàn tay chỉ về hướng đầu, gốc chưởng về hướng Đông. Mắt nhìn về hướng Tây. Thế nầy chú trọng vận khí ra song chưởng và tọa chân.

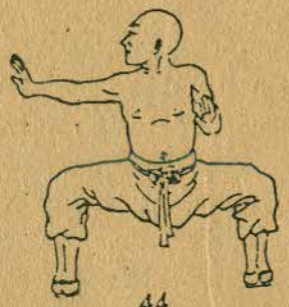
(Xem hình 41)

## 42. - HẮC HỔ THÍ TRẢO

... Chuyển chân trái thành "tọa mã", mũi chân trái trước hướng về hướng Đông, chưởng trái thu về bên hông trái theo đà xoay của hông trong lúc chuyển tấn, mũi chưởng hướng lên trời lòng chưởng hướng về hướng Đông, trong lúc chưởng phải dựng đứng xô ra với lực nơi lòng chưởng. Mắt nhìn theo mũi chưởng về hướng Đông.

(Xem hình 42)

43



44

45

## 43. - THIÊN ĐẠP THỦ (còn có tên HỔ GIÁNG)

... Khép mũi bàn chân trái về hướng Nam thành mã bộ mà thân không lay động, thân trên xoay bởi eo (hông) mặt quay về hướng Nam, tay phải co lại lòng chưởng cao ngang ngực rồi từ từ ép xuống (đè) chưởng tâm đối mặt đất khi cánh tay thẳng thời chưởng bằng ngang và ngay trước hạ bộ. Bụng dưới tức Đan điền trầm nặng, tay và Đan điền như dính liền.

(Xem hình 43)

## 44. - HẮC HỔ BÀ PHONG (bà : cào)

.... Chưởng (sau khi thu kình khí lại ở động tác trên) mới từ từ chuyển khí vào rồi thu lên quạt theo hình cánh quạt từ trước hạ lộ bộ xéo về hướng Tây, khi cánh tay ngang bằng và lòng chưởng hướng đúng hướng Tây thời dừng lại. Tới đây lồng ngực cũng vừa đầy khí bởi thực hiện hoàn toàn hơi hít vào. Mắt quay nhìn theo tay phải chuyển đi và cùng dừng lại khi tay dừng mà thân mình không đổi. Quan trọng ở đây là chuyển khí vào cánh tay phải rồi cào tới hướng Tây nhịp nhàng với mũi hấp khí. (Hít vào).

(Xem hình 44)

## 45. - HẮC HỔ LY SƠN

.... Từ thế trên chân phải mở mũi bàn chân về hướng Tây đồng thời tọa thấp tấn bộ thành "tọa mã bộ", chưởng phải co vào lòng chưởng úp phía

46

trước hạ bộ, mũi chưởng quay về hướng Đông Nam, trong lúc chưởng trái từ hông trái chuyển hơi (khí) đẩy thẳng lòng chưởng lên trời theo đường thẳng đứng, mũi chưởng hướng về hướng Tây. Mắt nhìn về hướng Tây. Hình bộ của tư thế nầy giống như con cọp đang chạy xuống dốc núi, cũng có tên "Long Thăng" là Rồng lên bởi phần chưởng đẩy thác thiên mang nhiều trọng lực từ dưới đẩy lên như con rồng bay bổng lên. Dù là tên gì thì người luyện cũng chỉ nên biết là quan trọng nhất ở thế nầy là động tác chuyển tấn và trầm trọng nhất ở thế nầy là động tác chuyển tấn và đồn khí co vào đẩy lên của song chưởng phải nhịp nhàng và trầm trọng. Tích khí đầy dẫy trong Đan điền, nghĩa là bụng trầm nặng.

(Xem hình 45)

## 46. - BẠCH HỔ HIẾN TRẢO

.... Trồi thân trên dậy, chuyển tới thành Đinh tấn chân phải trước, chưởng phải quơ hình cánh quạt từ dưới lên theo động tác trồi thân dậy, đến khi tấn vừa đúng bộ thì chưởng cũng tới mức cao ngang mắt mà lòng chưởng mở về hướng Tây, đồng thời chưởng trái từ trên cao đè xuống bên hông, chưởng úp xuống đất và ngang thắc lưng không thẳng tay. Mắt nhìn về hướng Tây, hơi chửa phân nửa trọng vực Đan điền một nửa chuyển đến hai cánh tay (song chưởng).

(Xem hình 46)

47

48

49

## 47. - LẠP HỔ QUI SƠN (lôi cọp về núi)

... Tấn bộ không đổi, chưởng phải xoay (chỉ cử động ở cổ tay) ngược chiều kim đồng hồ cho lòng chưởng úp vào trước mặt đồng thời (cùng lúc) các ngón tay co lại từ từ thành quyền. Chưởng trái (cổ tay không lay động) co các ngón tay lại thành quyền. Hai chưởng biến thành quyền cùng lúc rồi cũng cùng lúc quyền phải đập tới hướng Tây bằng lưng nắm tay một quyền ngắn gọn gần như chỉ lắc quyền mà thôi, quyền trái ấn xuôi theo đùi trái một cái như dùng đầu cổ tay ấn xuống vật hay như đang nắm đầu con cọp vừa đè xuống vừa lôi nó lên núi. Mắt nhìn nắm tay phải, nghĩa là hơi ngước lên.

(Xem hình 47)

## 48. - THANH LONG XUNG THIÊN

Không đổi tấn, quyền trái biến thành chưởng rồi từ từ đưa (quơ) lên theo đường dốc 45 độ, khi gần tới quyền phải thì quyền phải cũng biến thành chưởng, để hai chưởng gặp nhau, lòng chưởng đều úp vào phía trước mặt. Cái quơ của của tay trái để gặp bàn tay phải nhẹ nhàng nhưng mang khí lực từ Đan điền, khi gặp nhau thì như hai sức mạnh đụng nhau mà khí vận xuống đây Đan điền. Mắt nhìn vào lòng hai bàn tay.

(Xem hình 48)

## 49. - THANH LONG CỨ ĐỊA

.... Tấn bộ không thay đổi, song chưởng từ từ

50

51

gạt xuống hai bên lòng chưởng sấp xuống mặt đất, chưởng đi chầm chậm và giữ sức khí chuyển nhu hòa từ Đan điền đến hai cánh tay. Chỉ dồn nặng khi hai bàn tay về đến ngang thân mình. Mắt nhìn ngang về hướng Tây.

(Xem hình 49)

## 50. - NGŨ HÀNH THU THỨC

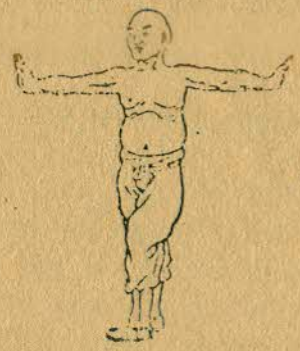
Rút chân sau lên khít chân trước, thở từ từ ra cho cạn hơi rồi lại hít vào trầm khí Đan điền, song chưởng ấn xuống với sức gằn mạnh gọn do khí dồn tới thật nhanh rồi thu về cũng nhanh. Chưởng tâm vẫn sấp xuống ngang hông cử động không sâu quá thắt lưng. Xong lại thở ra từ từ rồi nhẹ nhàng buông xuôi hai tay thong thả nghỉ xả hơi một vài phút trước khi tập tiếp đoạn sau.

(Xem hình 50)

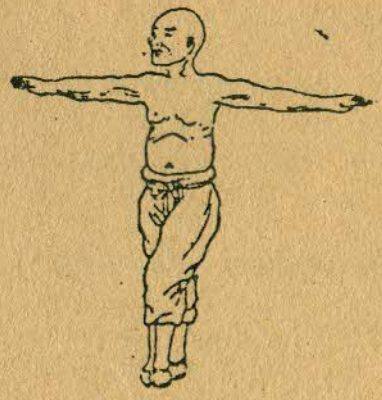
*CHÚ Ý : Người mới tập trong vòng 6 tháng chỉ nên tập tới đây ngưng xả để lấy sức tiếp tục tập đoạn kế. Người mới tập chưa thuộc thời cứ vài thế có thể nghỉ một một lần.*

## 51. - BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ (lượng sí : xòe cánh) (1)

Chân trái bước hướng Tây-Nam một bước dài tấn Đinh bộ còn có tên Ky Long Mã Bộ (khởi bộ bằng thế chuẩn bị như hình 50), song chưởng từ từ mở ra và hai cánh tay xếp lên, cánh tay trong không động. Lực khí dồn quán vào hai cánh tay. Mắt nhìn hướng Tây-Nam. (Xem hình 51)



52



53

54

## 52. - BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ (2)

.... Chân vẫn đứng " Long Mã Bộ " như trên hình 51, đầu gối trước hơi co lên, song chưởng bung sang hai bên cho đến khi hai cánh tay thẳng hàng, mũi chưởng thẳng lên trời. Lúc đẩy song chưởng sang hai bên phải tận lực dồn khí lực từ Đan điền vào song chưởng.

(Xem hình 52)

## 53. - BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ (3)

..... Sau khi nới lỏng khí lực ở hai chưởng trên động tác 52 học viên co hai tay lại như hình 51 mà không lấy sức, chỉ lấy bộ dạng thôi, kế dùng sức khí tự Đan điền đẩy song chưởng ra như hình 52, khi chưởng ra thẳng rồi dồn thêm khí lực duỗi thẳng song chưởng xuống cho bằng ngang với vai, lòng chưởng úp xuống mặt đất. Tấn bộ, mắt ... không thay đổi. Thực hiện động tác co chưởng lên xuống ba lần thì xả khí lực để sau đó tập tới thế kế tiếp.

(Xem hình 53)

## 54. - BẠCH HẠC LƯỢNG SÍ (4)

.... Chân phải bước tới hướng Tây thành " Đinh tấn " (Kỵ Long Mã bộ) đồng thời hai cánh tay trong thế dang ngang, quay mạnh 180 độ thuận chiều kim đồng hồ, cái quay này nhờ hông làm trục xoay chớ hai cánh tay tuyệt nhiên không cử động mà chỉ tụ khí cho cứng chắc như cây đòn gánh. (Xem hình 54)

55

56

57

## 55.- CUNG HÌNH HẠC BÀNG

.... Chuyển thân xoảy hông, quay mặt về hướng Đông, hai cánh tay giăng ngang cũng theo cái chuyển thân quay thành ba phần tư vòng tròn theo chiều ngược của kim đồng hồ. Khi mặt đã xoay về đến chính hướng Đông thời từ từ thu hai cánh tay về hai bên hông, bàn tay song song mặt đất, lòng bàn tay úp. Mắt nhìn phía Tây mà thấy cả hai bên tả hữu, chân thành "tấn Đinh" (Long mã bộ) chân trái trước. Chỗ tinh yếu của thế nầy là cái chuyển hông nhanh, hai cánh tay quay hình cung mà đồn khí cứng như thanh sắt giăng ngang, kế đến trầm khí xuống bằng song chưởng rồi liễm thu khí về Đan điền.

(Xem hình 55)

## 56. - BẠCH HẠC THÍ TRẢO :

.... Thân không lay động, chưởng phải từ từ ưởn lên cho mũi chưởng thẳng lên trời lòng chưởng chiếu tới hướng Đông, rồi từ từ đẩy tới, phần cánh tay ngoài giữ bằng ngang với mặt đất, và chỉ đẩy tới khi nào cùi chỏ ngang hông thì dừng (không quá xa bụng). Xong xả lực để tiếp tục thế kế tiếp.

(Xem hình 56)

## 57. - BẠCH HẠC HỒI THÂN

.... Xoay người (hông) hở mặt về hướng Tây-Nam tấn Kỵ Long Mã bộ chân phải trước, song chưởng từ trước bụng và bên hông theo động tác xoay hông

58

59

lưu ra trước hướng Tây-Nam, lòng song chưởng chiếu về hướng trước Tây-Nam, các ngón cong cong về trước. Khí lực nhu hòa tiềm tàng giữ vững từ bụng dưới đến hai tay linh hoạt.

(Xem hình 57)

## 58. - DÃ HẠC MỊCH THỰC (hạc đồng tìm mồi)

.... Song chưởng đều đồng loạt co hai ngón út và áp út, vận lực ra song chỉ (2 ngón tay không co lại) rồi song chỉ phải điểm tới hướng Tây với toàn bộ khí kình của cánh tay. Mắt nhìn theo hai ngón tay điểm.

(Xem hình 58)

## 59. - HÙNG HẠC TRIỂN SÍ (hùng : con trống)

.... Chuyển thân về bên hướng Đông-Bắc thành "Đinh bộ" chân trái trước đồng thời cánh tay trái lật ngang cho lòng chưởng ngửa ra hướng Nam và cánh tay song song với mặt đất, chỏ theo hông dực về hướng Đông, song chỉ tay phải điểm thẳng về hướng Tây-Nam mà lòng chưởng xoay về hướng Bắc. Đầu nghiêng nhìn theo cánh tay cho đến chí mũi song chỉ tay phải. Diễn động tác nầy chẳng những hạ bàn (phần chân tấn) cứng mạnh, bụng dưới tích đầy khí, mà hai tay song chỉ đều tụ khí cương dương cứng chắc như tháp vào một thanh gỗ. Nói một cách khác thế này phải chuyển khí toàn bộ ra toàn châu thân, tứ chi thượng hạ. (Xem hình 59)

60

61

62

63

## 60. - DÃ HẠC QUI LÂM (hạc nội về rừng)

..... Xoay qua bên Tây-Nam tấn Đinh bộ (sách xưa bên Tàu gọi là Hạc hình) chân phải trước, chưởng trái lật vào phía bụng, chưởng phải cũng xoay vào tức úp về phía Nam, cánh tay co 45 độ, rồi song chưởng nắm các ngón lại thành quyền. Cái xoay, cái nắm tay phải chậm chậm và cứng chắc. Mắt nhìn hướng nắm tay phải.

(Xem hình 60)

## 61. - HÀN LÂM HẠC LẬP (hàn : lạnh, lâm : rừng, lập: đứng ngay, đứng yên ngay thẳng).

.... Chân trước rút về sát chân sau đứng thẳng, hai tay quyền thu về để bên hông như con hạc bị lạnh phải xếp cánh đứng yên trong rừng sâu. Mắt hướng về bên hướng Tây.

(Xem hình 61)

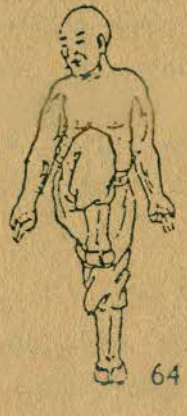
## 62. - ĐỘC CƯỚC PHI HẠC

.... Đang đứng thế "Hàn Lâm Hạc Lập", chân phải co lên, gối hướng về phương Tây, sức từ Đan điền chuyển tụ trên chân trái. Mọi cơ quan khác không thay đổi.

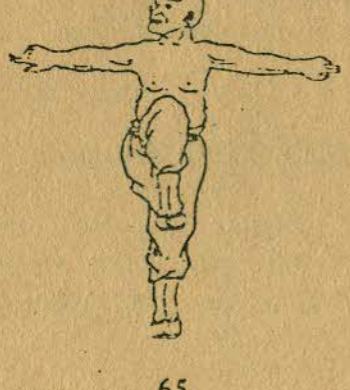
(Xem hình 62)

## 63. - HÙNG HẠC ĐỘC LẬP

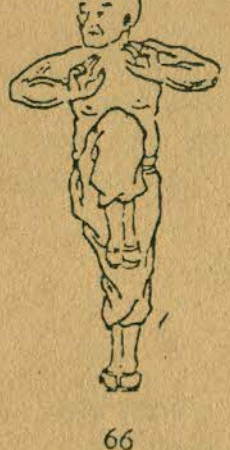
..... Xoay hông về hướng chánh Nam, lấy gối theo chân đùi thẳng đứng ngay hàng cùng chân trái



64



65



66

đồng thời hai nắm tay thọc xéo lên trước ngực, nắm tay phải ngoài nắm tay trái trong, động tác thật nhẹ nhàng và nhanh nhẹn. Mắt nhìn về hướng Tây.

(Xem hình 63)

## 64. - ĐỘC HẠC LIỄM DỰC : (Độc hạc xếp cánh)

..... Hai nắm tay cùng lúc hạt mạnh xuống hai bên thân thể, cánh tay thẳng song song hai bên đùi, trên đường đi nắm tay (quyền) biến thành song chỉ (ngón trỏ và giữa ngay ra còn các ngón kia vẫn co) để động tác gạt xuống trở thành động tác đâm xuống đất bằng hai đầu ngón tay, lòng bàn tay ngửa ra hướng Nam. Điều quan trọng cần biết là cử động phải nhanh và có sức tập trung nơi hai đầu ngón tay của mỗi bàn tay, cái đó gọi là "tinh". Các động tác thuộc về Hạc đều chủ luyện tinh.

(Xem hình 64)

## 65. - BẠCH HẠC QUA ĐỘNG

..... Xếp hai cánh tay lên như hình 63 nhưng các ngón vẫn như hình 64 rồi đâm thẳng sang hai bên Đông-Tây, bàn tay xoay úp về hướng sau lưng, mắt liếc nhìn theo tay phải. Tấn bộ không thay đổi. Động tác làm phải nhanh mà có sức.

(Xem hình 65)

## 66. - HÙNG HẠC TRIỂN DỰC

..... Đứng nguyên bộ vị như hình 65, hai cánh

67 68 69

tay co vào trước ngực thật nhanh cánh tay ngang như hình 66.

(Xem hình 66)

## 67. - HẠC TRẢO ẤN SA

.... Chân phải bỏ xuống hướng Tây, mũi bàn chân chạm đất còn gót vẫn nhón lên, hông xoay theo chân bước, chưởng phải từ từ đẩy ra hướng Tây đến khi cánh tay và bàn tay ngang song song với mặt đất (cùi chỏ hình thước thợ) thời thôi, đồng thời chưởng trái cũng đẩy tới nhưng dựng đứng cánh tay, chưởng ngửa tới hướng Tây.

(Xem hình 67)

## 68. - LÃNH HẠC TRANH MAI (hạc lạnh tranh mai)

..... Chân trái co lên về hướng Tây (co thật cao), song chưởng đưa chéo nhau trước ngực, chưởng trái trong chưởng phải ngoài, lòng chưởng đều úp vào phía ngực nhưng phía ngoài đầu gối. Mắt nhìn về hướng Tây. Lưng hơi cong, gối sát bụng.

(Xem hình 68)

## 69. - NGẠ HẠC TẦM HÀ (ngạ : đói, hạc đói tìm sông)

.... Hạ chân trái về vị trí cũ, hai tay khoát ra thành như hình 67. Mắt ngước nhìn cao.

(Xem hình 69)

70

71

72

73

## 70. - DÃ HẠC LỘNG TRẢO

.... Di chân trước qua hướng Tây-Nam thành "Kỵ Long mã bộ" hay "tấn Đinh", đồng thời song chưởng thu về (nhẹ nhàng) sát hai bên ngực rồi khi chân đã vững bộ mới từ từ vận lực xô ra đến khi hai cánh tay nghiêng 45 độ thời thôi. Mắt nhìn giữa hai chưởng.

(Xem hình 70)

## 71. - ĐỘC HẠC ĐƯƠNG ĐỀ (đương đề : đưa móng ra)

..... Xoay hông qua hướng Tây, chân trái bước tới hướng Tây một bước thành "tấn Đinh", song chưởng banh ra tả hữu một khoảng rộng. Động tác phải nhanh.

(Xem hình 71)

## 72. - ĐỘC CƯỚC PHI HẠC

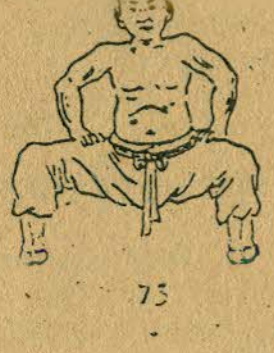
..... Co chân phải (sau) lên thật cao, đùi sát bụng, song chưởng bao vào như hình 68. Quan trọng ở chỗ chân nhấc lên phải co bàn chân tận lực, khi để chân xuống thì sức dồn vào năm đầu ngón chân.

(Xem hình 72)

## 73. - DẠ HẠC THÂN YÊU

..... Chân phải bước tới hướng Tây thành "Đinh tấn" song trảo từ từ đẩy tới hướng Tây, các ngón dựng đứng, hai cánh tay song song nhau. (Xem hình 73)

74



73

76

77

## 74. - DU HẠC QUI SÀO

.... Giữ nguyên bộ vị "tấn Đinh", song chưởng xoay trở vào (bằng cách xoay cổ tay) rồi từ từ thu cùi chỏ vào đồng thời các ngón tay câu lại cho ngón cái đụng các đầu ngón kia. Sức lực tụ lại ở các ngón tay.

(Xem hình 74)

## 75. - LONG BÀN HỔ CỨ (bàn : chiếm cứ, cứ : ngồi xổm)

..... Chuyển hông sang hướng Nam thành tấn Kỵ mã, hai tay dang rộng sang hai bên rồi bàn tay mở các ngón ra thành chưởng đoạn từ trên áp xuống trên hai vế, cùi chỏ khuỳnh ra. Khí lực trầm xuống hạ bàn xô cũng không ngã, đẩy không trôi, ấy là do bụng dưới đã tụ đầy khí vậy.

(Xem hình 75)

## 76. - SONG LONG ẨN HIỆN

..... Từ động tác 75, đứng thẳng dậy, chân phải rút về sát chân trái, song chưởng đưa lên ngang hai bên nách rồi từ từ vận khí nén xuống hai bên hông và dừng lại khi song chưởng ngang thắt lưng.

(Xem hình 76)

## 77. - DU LONG PHẢN THÂN

..... Giữ nguyên bộ vị như hình 76, xoay mắt qua hướng Đông bằng cách xoay hông, đoạn chân trái

78

79

co lên, đùi ngang, mũi bàn chân duỗi thẳng về hướng Tây, gối chỉ về hướng Đông. Rồi từ từ hạ thấp bộ xuống bằng cách co chân tấn xuống rồi lại từ từ đứng lên. Lúc đứng lên thì dứt hơi thở tức là hô khí (thở ra).

(Xem hình 77)

## 78. - DU LONG BÀI VĨ (bài vĩ : vẫy đuôi)

..... Chân trái đặt xuống hướng Đông thành "tấn Đinh", hông xoay mặt nhìn về hướng chánh Đông. Quan trọng là lúc đặt chân thì nhẹ nhàng như con du long, mà khi chân để xuống rồi thì nặng ngư nghìn cân. Muốn làm được như thế thời khi hạ chân thì bụng thóp để khí lên ngực và khi chân hạ xuống yên vị thời hấp khí tích trầm nơi Đan điền.

(Xem hình 78)

## 79. - DU LONG CỔN LANG (cổn : cuộn lại, lãng : sóng, ý là du long giỡn sóng)

..... Tọa lực ra chân sau tọa xuống thành "tấn Bát mã bộ" (người ta quen gọi như vậy vì xem giống như chữ Bát, Đinh bộ thì giống chữ Đinh) tay trái dùng "Thiên cân lực" (sức mạnh ngàn cân, ý nói dùng toàn lực) đồng thời với tấn bộ từ bên hông trái chuyển sang trước bụng, như ôm lấy bụng vậy, trong lúc chưởng phải đâm thẳng lên trời, mắt ngước nhìn về hướng Đông. Bộ dạng thật là uy nghi.

(Xem hình 79)

80

81

82

## 80.- KIM LONG LỘNG TRẢO (lộng : múa, quơ)

..... Đang đứng "Bát mã bộ" (người miền Bắc xứ Trung hoa gọi là Phốc thổ) chuyển trọng lực tới chân trước rồi chuyển bộ thành Đinh tấn hoặc tấn hình chữ Chi, tấn chữ Đinh thì bàn chân trước ngang bàn chân sau thẳng tới đâm ngay giữa bàn chân trước, tấn chữ Chi thời bàn chân trước thẳng hoặc có hơi mở ra ngoài bàn chân sau ngang mà hơi khép một góc 45 độ, chưởng trái khuỳnh thành hình cung trước mặt và vừa cắt xéo lên viền chưởng (cạnh bàn tay) thẳng đứng, cao hơn trán, đồng thời chưởng phải từ trên cao gạt xuống song song với chân sau.Mắt nhìn theo chưởng trái.

(Xem hình 80)

## 81.- SONG LONG QUI ĐỘNG

..... Từ thế trên chân sau rùn xuống, gối banh ra hướng Nam thành "Bát Mã bộ" (tấn Chảo mã) đồng thời chưởng trái biến thành quyền dùng sức từ trên cao gạt xuống trước bụng vừa xoay hông cho chánh diện quay về hướng Nam, cái gạt nầy có tánh cách đè xuống chớ không phải đánh gọn, trong lúc chưởng phải cũng thu lại thành quyền rồi nhịp nhàng với tay trái thu về bên hông phải. Mắt ngước nhìn về hướng Đông.

(Xem hình 81)

## 82. - KIM LONG LỘNG TRẢO

.... Từ "Bát mã bộ" như hình 81, chuyển thân

83

84

85

tới biến thành tấn chữ Chi, song quyền biến thành chưởng, tay phải gạt ra sau, tay trái hoành xóc tới cao hơn trán. Toàn bộ giống như thế 80. Mắt nhìn hướng Đông.

(Xem hình 82)

## 82.- Ô LONG BÀI VĨ

..... Đứng nguyên bộ vị hình 82, chưởng biến thành quyền bằng cách tụ toàn khí lực vào nắm tay.

(Xem hình 83)

## 83.- SONG LONG ẨN HIỆN

..... Diễn xong "Ô long bài vĩ", chân sau bước lên khít chân trước lập tấn ngay thẳng, buông xả khí lực nơi song quyền rồi từ từ hạ hai nắm tay xuống hai bên hông, hai cùi chỏ khép lại cho cánh tay sát hai bên hông, ngực ưỡn ra, khí đồn vào hai bên nách. Mắt nhìn hướng Đông.

(Xem hình 84)

## 85.- DU LONG PHẢN THÂN

..... Xoay chân chuyển hướng về bên phải tức hướng Nam xong co chân phải lên, mũi bàn chân duỗi về hướng Đông, gối hướng về phương Tây, đùi ngang bằng, đồn khí xuống bụng dưới, rồi hạ tấn bộ xuống như động tác số 77.

(Xem hình 85)

86

87

88

**86. - SONG LONG TIỀM PHỤC (tiềm phục : nằm chờ, phục kích)**

..... Chân phải hạ xuống hướng Tây tấn hình chữ Chi, sức lực dồn xuống chân trước, hai nắm tay úp hai bên hai bên hông trong trạng thái linh hoạt minh mẫn kịp phát động khi ý nghĩ xuất hiện, giống như rồng nằm chờ đối thủ hoặc mèo rình chuột vậy, hễ chuột đột tới thì lanh như điện mèo vồ ngay không bao giờ lỡ dịp. Mắt nhìn về hướng Tây.

(Xem hình 86)

**87. - HOẠT LONG THỐI BỘ (hoạt : sống động, ý nói thoái bộ linh hoạt như rồng)**

..... Chân phải bước lùi về sau một bước xong xoay lại về hướng Đông, xuống tấn chữ Bát, tay phải Chiết thủ (thu lại trước bụng sau khi đã biến từ quyền sang chưởng), chưởng trái xóc lên trời. Toàn thể giống như động tác 79, chỉ đổi hướng, và chân sau thì nhón gót.

(Xem hình 87)

**88. - HOẠT LONG TRẠO VĨ (tả)**

.... Trồi thân trên tới trước trọng lực thân thể dồn tới thành tấn Đinh, chưởng phải xóc lên, chưởng trái chiết xuống giống hệt thế "Ô Long trạo vĩ" nhưng khác là ở đây dùng cạnh bàn tay mà giống "Hoạt long bài vĩ."

(Xem hình 88)

89

90

91

92

93

## 89.- DAO LONG QUI ĐỘNG

..... Đây là thế "Ô Long Trạo Vĩ", dùng tay trái từ dưới co lên, tay phải từ trên co lại, hai nắm tay qui trước bụng. Mắt nhìn cao hướng Đông-Bắc.

(Xem hình 89)

## 90.- HOẠT LONG TRẠO VĨ

..... Song quyền biến thành song chưởng, chưởng phải cắt (xóc) tới hướng Đông-Bắc, chưởng trái vạt xuống (chém) xuống song song với đùi sau.

(Xem hình 90)

## 91.- BẢO LONG THẾ (bảo : ôm)

..... Song chưởng trên thế "Ô long trạo vĩ" hình 90, từ từ nắm lại thành quyền... mọi việc khác không hề thay đổi. Kế quyền phải chiếu theo tay trái và ngược lại cả hai tay cùng diễn thế "Trạo vĩ".

(Xem hình 91)

## 92.- SONG LONG NHẬP ĐỘNG

..... Rút chân phải (trước) về sát chân sau lập thân thẳng đứng, mặt hướng về hướng Đông (ngước cao), tay thu quyền về để linh động hai bên hông.

(Xem hình 92)

## 93.- XÀ VƯƠNG UYỂN ĐỊA

..... Tiếp theo hình 92, chân phải lùi ra sau

94

95

hướng Tây tấn chữ Chi thân trên rạp tới trước 45 độ cho thân và chân sau thẳng hàng, tay phải biến từ quyền thành chưởng câu từ trước bụng sang bên hông phải. Bụng tích khí trầm vai phải. Quyền trái vẫn yên vị bên hông trái. Mắt nhìn về hướng Đông.

(Xem hình 93)

## 94.- XÀ VƯƠNG LỘNG NGUYỆT (rắn chúa giỡn trăng)

.... Từ thế trên, xoay hông thuận theo chiều kim đồng hồ quay mặt về hướng Tây tọa bộ thành "Bát mã tấn" thật thấp chưởng phải hoành ngược trở lên để chưởng tâm hướng về hướng Tây-Nam, cánh tay ngang bằng trước ngực, đồng thời quyền trái biến thành chưởng khinh linh đưa lên cánh tay thành hình thước thợ nơi chỏ. Mắt nhìn về hướng Tây-Nam, cằm ngước cao.

(Xem hình 94)

## 95.- THANH XÀ QUÁ SƠN (rắn xanh vượt núi)

..... Chuyển thân đứng lên thành tấn chữ Chi, chưởng phải vẹt về bên phải, cánh tay thẳng đứng chưởng tâm hướng về phía Tây, mắt nhìn lưng chưởng, đồng thời chưởng trái lưu nhẹ xuống diện địa bên hông trái. Tất cả đều dùng khí mà dẫn, lanh nhẹ mà có lực bên trong.

(Xem hình 95)

96

97

98

## 96. - THANH XÀ THÁM ĐỘNG (có sách gọi thế này là "Hắc Hổ Ta Trảo" tức cọp co vuốt)

..... Đang ở thế trên, chưởng phải lắt (lật, loa) ngược chiều kim đồng hồ nửa vòng tròn rồi nắm các ngón tay thành quyền (thực hiện động tác này nhanh tối đa, đó là cách dụng khí), chưởng trái cũng đồng thời nắm thành quyền kịp theo chưởng phải. Mắt nhìn quyền phải.

(Xem hình 96)

## 97. - KIM XÀ QUI SƠN

..... Quyền phải nắm chặt rồi từ từ rút lui về cho đến khi chỏ ngang lưng quần, mắt nhìn xuống đầu quyền. Bụng trầm tích khi.

(Xem hình 97)

## 98. - MÃNG XÀ QUÁ HẢI (rắn mãng xà lội qua biển)

.... Chưởng phải mở ra xoay chưởng tâm hướng tới trước rồi đẩy tới rất nhanh (ngắn) rồi rút về mau bên hông phải, chưởng mở ra hướng Tây. Rồi tay trái chưởng lại mở ra đẩy tới nhanh, rút về nhanh như bên tay phải... Mắt nhìn hướng Tây ngang bằng. Bụng ưỡn ra như rắn nổi bò trên nước vậy. Nghĩa là khí tụ ở trung bàn, phần chân không trầm nặng.

(Xem hình 98)

99

100

101

## 99. - MÃNG XÀ VỌNG LỘ (vọng lộ : trông đường, ước đoán đường đi)

..... Hồi thân đứng thẳng bằng cách co chân phải (trước) lên mũi bàn chân duỗi thẳng về hướng Đông, gối đưa về hướng Tây. Bàn chân trái mở ngang về hướng Nam, song chưởng không thay đổi, mắt nhìn xa về hướng Tây. Động tác này kiễng chân lên cho toàn khí lực tích nơi cổ chân, bàn chân, đến đầu ngón chân, rồi kiễng chân lên cho thân được cao thêm. Giống như rắn ngóc đầu cao lên để quan sát đường đi vậy.

(Xem hình 99)

## 100.- MÃNG XÀ TRUY LÃO HỔ (mãng xà rượt hổ già)

..... Chân phải bỏ tới trước hướng Tây rất gấp, thân trên cũng chồm tới nhanh song chưởng để lên ngang vai. Làm động tác nhanh và tận lực như một lực sĩ khởi hành chạy đua. Lực tụ nơi gối trước mà cũng đầy ở hai lòng bàn tay.

(Xem hình 100)

## 101.- LONG XÀ THÔI CHÂU (có sách viết "thôi sơn")

..... Song chưởng đồng dựng đứng đẩy nhanh tới hướng Tây, hai cánh tay song song nhau, lưng thẳng, bụng đầy khí. Đánh nhanh xong thu về như thế 100.

(Xem hình 101)

102

103

104

105

## 102.- LONG XÀ PHẢN THÂN (có sách viết "loan thân" tức cuốn tròn thân)

..... Thư thân, tọa tấn Bát mã, song chưởng lưu về bên trái, thủ bộ như hình 102. Mắt nhìn cao lên hướng Tây. Động tác này chú trọng sự xoay hông thật nhanh, hai tay đưa qua bên trái mau như nước cuốn, liền lạc như khí trời.

(Xem hình 102)

## 103.- HOA XÀ DU TƯỜNG (rắn mình có hoa tức loại rắn độc leo tường)

..... Tràn thân tới trước thành "Đinh bộ" song chưởng vận khí đẩy tới nhanh như chớp, chưởng song song và dựng đứng, cánh tay hình thước thợ, mũi bàn tay cao hơn đỉnh đầu. Mắt nhìn qua khoảng trống (kẻ) hai bàn tay.

(Xem hình 103)

## 104.- MÃNG XÀ QUÁ HẢI

..... Hai tay (song chưởng) từ trên quạt xuống thật nhanh rồi đột ngột ngừng lại khi hai bàn tay vừa tới ngang thắt lưng. Cái dừng đột ngột với toàn bộ khí lực. Đây là phép dụng khí của xà bộ.

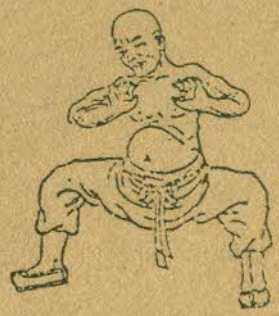
(Xem hình 104)

## 105.- HẮC HỔ HÌNH

..... Từ từ xoay hông sang hướng Nam chuyển chân thành "Kỵ mã bộ", song chưởng đồng thời nâng

106

107



108

lên cao ngang ngực rồi từ từ theo nhịp hấp khí vào đầy bụng dưới, song chưởng áp sát vào hai bên ngực (nhờ co cùi chỏ một cách tận lực). Mắt cúi nhìn thấp hướng Đông-Nam.

(Xem hình 105)

## 106.- KIM BÁO HÌNH

..... Xoay chưởng úp vào phía ngực xong vận sức nắm chặt song quyền lại đồng thời tận lực vận khí vào hai nắm tay cùng đồn quán xuống Đan điền. Chịu đựng 30 giây trước khi bắt đầu thế tiếp kế. Tấn bộ không thay đổi. Như trên gọi là "Báo hình."

(Xem hình 106)

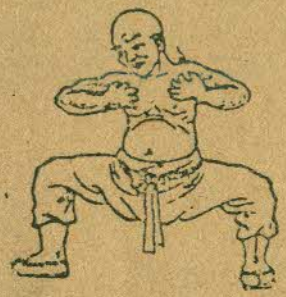
## 107.- THANH LONG HÌNH

..... Sau khi hô khí, khí lực khởi đồn vào nắm tay trái bằng cách nắm chặt nắm tay này, đồng thời xoay ngửa lòng nắm tay ra hướng Nam, trong lúc quyền phải tận lực mở các ngón tay ra thành "chưởng", rồi co lại thành "trảo" các ngón thành "câu"(móc), lật đứng mũi chưởng lên trời, lòng chưởng chiếu sang hướng Đông-Nam. Lúc này bụng dưới đầy khí hấp. Mắt liếc ngang qua hướng Đông.

(Xem hình 107)

## 108.- XÀ VƯƠNG (chúa) HÌNH

..... Chưởng quyền đồng xoay lưng ra ngoài, rồi cả hai cùng biến thành "trảo" tụ khí trong hai lòng



109

110

bàn tay, tận lực đồn khí xuống Đan điền, kết thúc trong động tác "Hấp khí". Mắt nhìn hướng Tây-Nam.

(Xem hình 108)

## 109.- BẠCH HẠC HÌNH

..... Song chưởng (trảo) xoay mở ra hướng Nam rồi xéo lên 45 độ như đang đẩy một quả cầu lớn, hay chịu đựng một vật nặng đang ngã đè trước ngực vậy. Luôn luôn phải tụ khí nín hơi trong diễn thế. Tấn bộ không thay đổi trong suốt "Ngũ hình" "Ngũ thức" sau cùng này.

(Xem hình 109)

## 110.- THU THỨC

..... Diễn xong "Bạch hạc hình" liền xả khí thân và tứ chi trống không nhẹ nhàng khinh linh, bèn rút chân phải về sát chân trái đứng lập tấn mặt hướng về phương Nam, hai tay chấp thức Bái Tổ, khí tụ trung bàn, thần thái tiêu diêu. Tới đây là hết bài luyện "Nội Công Ngũ Hành."

*CHÚ Ý : Người mới tập nên tập từng đoạn rồi sau dần dần tập đến khi kỳ thuộc hết bài, lúc đó mới có thể diễn tuần tự mạch lạc từ đầu cho đến cuối. Khi diễn tập thuần thục không có chỗ sai trật, khí vận lưu thông thời có thể gọi là thành công rồi vậy. Lúc đó nhất cử nhất động hữu ý là gây thương tích trầm trọng cho người rồi. Vậy khá tua dằn tâm, tĩnh trí, chớ hấp tấp mà hối hận.*

## Phụ lục

# BIỂU DIỄN THÀNH QUẢN NỘI CÔNG

Xưa nay người ta chỉ nghe đồn có thứ Võ Công ghê gớm là Nội Công, nhưng chưa ai được thấy sức mạnh ghê gớm nó như thế nào. Hoặc đã có thấy cũng chỉ thấy những trò do các Võ sư thượng thừa bên Tàu sang biểu diễn mấy mươi năm về trước...

Nay Cư Sĩ Hàng Thanh làm cuộc biểu diễn kiểu "bỏ túi" để các môn sinh, Võ Sư các môn phái chứng kiến. Dù sự biểu diễn thần tốc, phổ biến hạn chế cũng có đến non trăm môn sinh các môn phái, khác nhau như Võ Lâm VN, Dịch Võ Đạo VN, Karaté Mas Oyama tại VN, Tae Kwon do, v.v... và các chức sắc Giáo dục chứng kiến trong cuộc biểu diễn này.

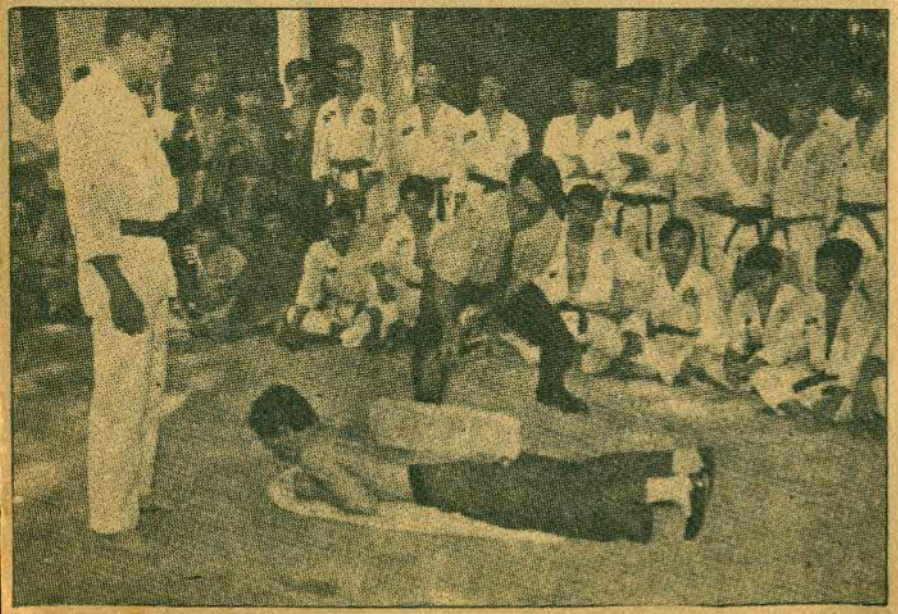
### Các mục biểu diễn (xem hình)

1) *Nằm ngửa để đá lớn trên bụng dùng búa tạ đập lên đá bể.*
2) *Nằm sấp để đá lớn trên lưng dùng búa tạ đập lên đá bể.*
3) *Đưa ống quyển cho xe cán qua.*
4) *Đưa cánh tay cho xe cán qua.*
5) *Nằm ngửa phình bụng cho xe chở đầy người cán qua từ từ.*
6) *Nằm sấp cho xe cán qua lưng.*

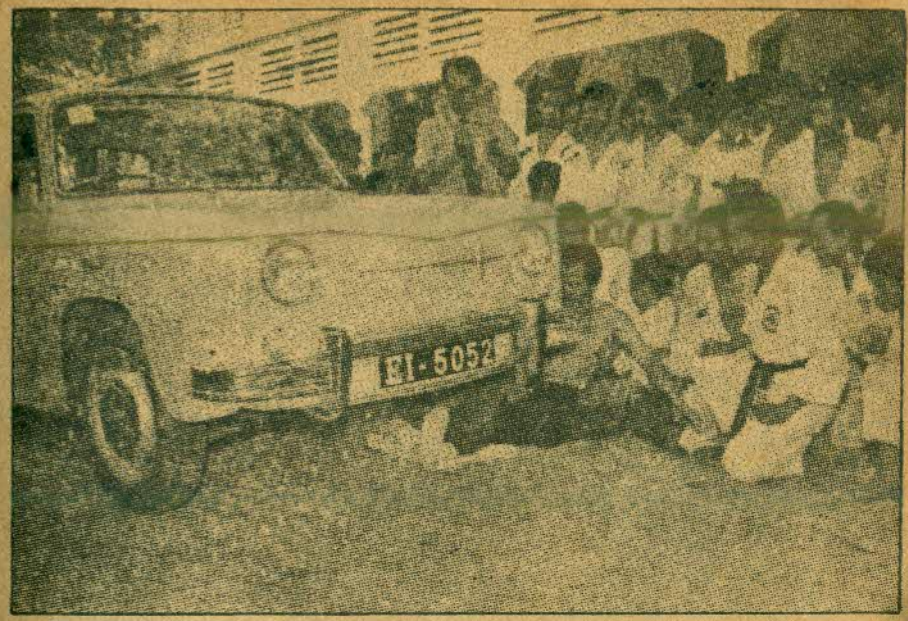


Điều đặc biệt hơn bất cứ cuộc biểu diễn nào từ xưa nay trên thế giới là Cư Sĩ Hàng Thanh nằm sấp hoặc ngửa chỉ lót tấm khăn lông để khỏi dơ lưng, bụng chớ không bắc đà ván như các Võ sư thượng thừa khác, cũng không thắt đai, nịt bụng bằng da bản lớn để che chở ngũ tạng.

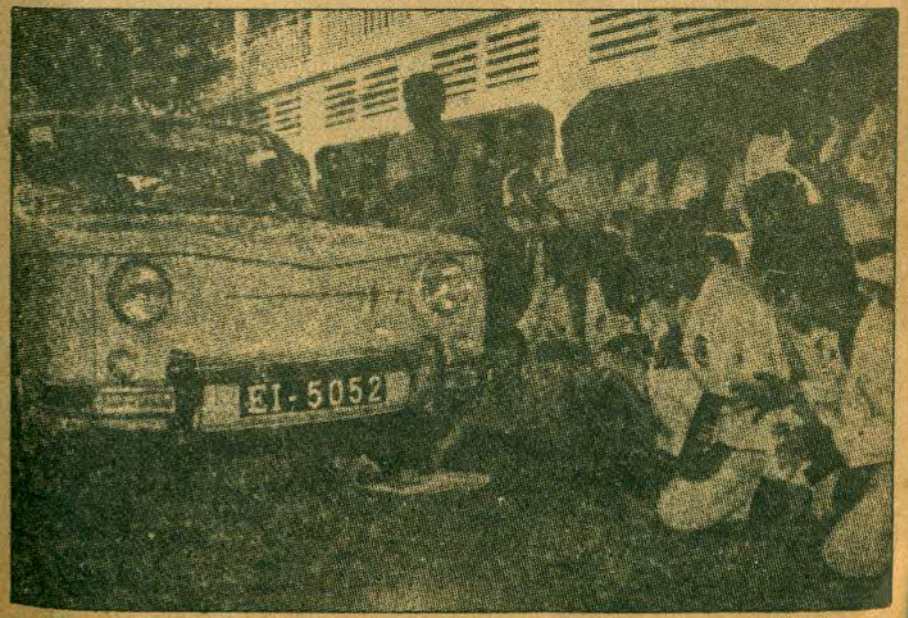
H.1



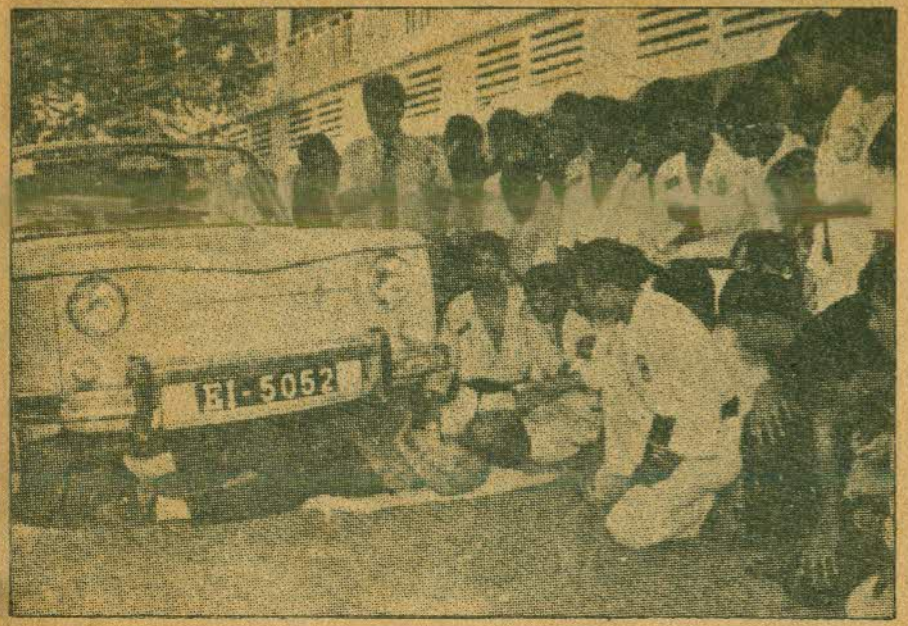
H.2



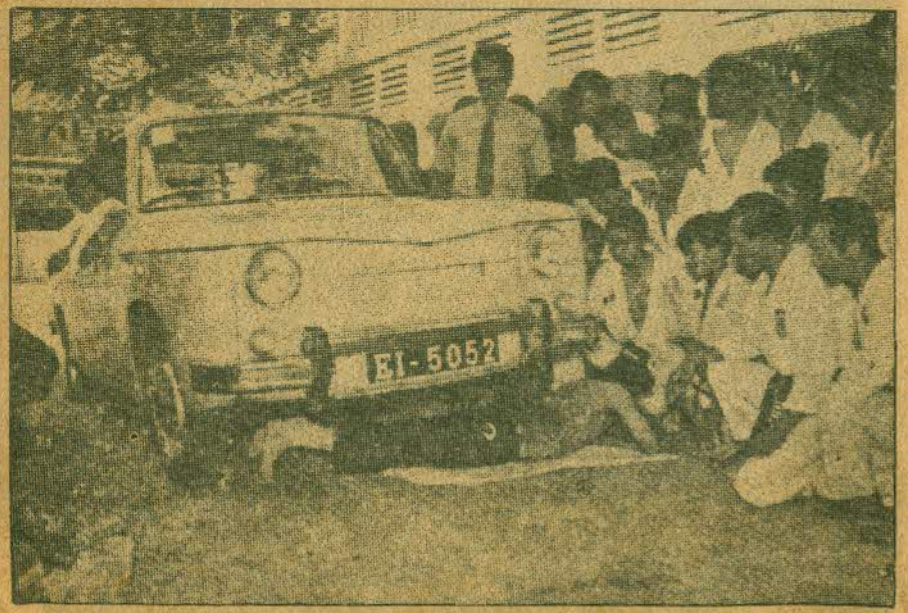

H.3




H.4




H.5




H.6

# MỤC LỤC


CHƯƠNG I.— NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT TRƯỚC KHI LUYỆN NỘI CÔNG

a/ Những điều cần phải nhớ.
b/ Khái lược về cơ thể người ta.
c/ Vòng Châu thiên trên hai kinh " Nhâm," Đốc".
d/ Sinh lý thiên nhiên.

CHƯƠNG II.— BÀI TẬP NỘI CÔNG ĐẦU TIÊN

— Phép "Phu tọa" và "Điều tức".

CHƯƠNG III.— BÀI TẬP NỘI CÔNG THỨ NHÌ

— 12 phép luyện "Kinh,"Lực".

CHƯƠNG IV.— BÀI TẬP NỘI CÔNG THỨ BA

— Bài quyền luyện "Kinh,"Lực,"Tinh,"Khí,"Thần".
(Ngũ Hành Quyền Pháp)

PHỤ LỤC : BIỂU DIỄN THÀNH QUẢ NỘI CÔNG

TÌM ĐỌC :

Judo NAGE-NO-KATA
KATAME-NO-KATA
KIME-NO-KATA

*(Chương trình thi kỹ thuật Đai đen từ 1 đến 4 đẳng)*

của Võ sư LÊ THANH VĨNH

**TỰ LUYỆN NỘI CÔNG THIẾU LÂM TỰ**
*(Tủ sách Tham khảo về võ thuật)*


- *Chịu trách nhiệm xuất bản :*
  NGUYỄN VĂN HUẤN
- *Chịu trách nhiệm bản thảo :*
  TÔ QUỐC TUẤN
- *Trình bày :*
  THẢO SA
- *Sửa bản in :*
- *Vẽ bìa :*

---

In ..... cuốn khổ 13 x 19 , tại : XN IN CÔNG NHÂN
Số xuất bản : 15/XB-ĐT-KH92 Số Đăng ký in : .....
In xong và nộp lưu chiểu tháng .....7..... 1992

GIÁ

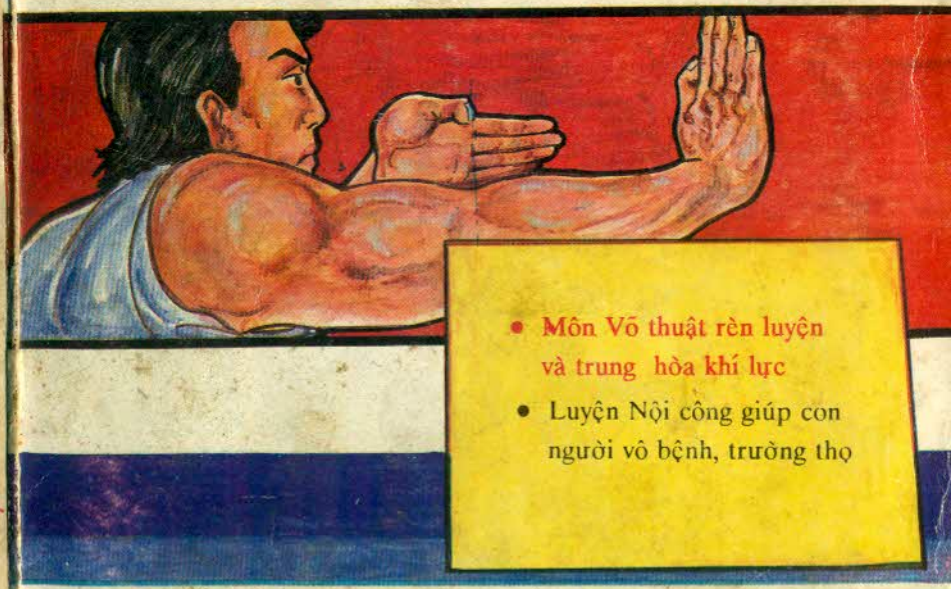
HÀNG THANH

* TỰ LUYỆN NỘI CÔNG *

NXB ĐỒNG THÁP

HÀNG THANH

# TỰ LUYỆN NỘI CÔNG thiếu lâm tự



- Môn Võ thuật rèn luyện và trung hòa khí lực
- Luyện Nội công giúp con người vô bệnh, trường thọ

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP ĐỒNG THÁP - 1992